
மங்கையர் மலர்
ஜூலை 84 ரூ 2
இலவச இணைப்பு
உள்ளே...
100 யோசனைகள்



பாப்பாவின் பச்சிளம் சருமத்தில் முத்தமிடுதல்போல் மென்மையானது

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்—
பாப்பாவின் சிறிய உலகின் சில
சிறந்த பொருட்களில் ஒன்றாகும்.

பாப்பா மீதான உங்கள் ஸ்பரிச
மென்மையும் பாசமும்
போன்றதாகும் ஜான்ஸன்ஸ்
பேபி சோப்பில் உள்ள லனோலின்.
மென்மை மணம் வழங்குகிறது
ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப—
நாளெல்லாம் குழந்தைக்கு
நறுமணம் தருகிறது.



ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்
தூய்மையானது..மென்மையானது..
பாதுகாப்பானது

Johnson & Johnson

அனுபவச் சோலை [illegible]

'மூளையிலே கிள்ளி எறியாவிட்டால் கோடாலி கொண்டு தான் களைய வேண்டி வரும்'' என்ற உண்மையைப் பஞ்சாப் ராணுவ நடவடிக்கை நிருபித்து விட்டது.

அகாலிகளின் தீவிரவாதம் விஷ விருட்சமாக வளர்ந்து சீக்கிய ஒற்றுமையையும் குலைத்துப் பிளக்கும் நிலைக்கு வந்த பிறகு பிரதமர் இந்திரா ராணுவத்திடம் பொறுப்பைக் கொடுத்தார். அமிர்தசரஸில் சீக்கிய பொற்கோயிலுக்குள் ராணுவம் புகுந்து அங்கே ஓர் சிறிய போரே நடத்தவேண்டி வந்து விட்டது. அகாலி தீவிரவாதிகள் அந்தப் புனித ஆலயத்துக்குள் பாசறை அமைத்துக் கொண்டு ஏராளமான வெடி குண்டுகளையும் துப்பாக்கிகளையும் நவீன படைக் கருவிகளையும் குவித்து வைத்துக் கொண்டிருந்தனர்! வெடிகுண்டு உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலை ஒன்று அங்கே நிறுவப்பட்டிருந்ததாம்.

இதேபோல் ஏனைய குருத்வாராக்களிலும் ராணுவ நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு புரையோடிப்போயிருந்த பஞ்சாப் பிரச்னை இப்போது அறுவை சிகிச்சைக்குள்ளாகி குணமாகி வருகிறது. இதுபோன்ற நிலை மீண்டும் தலையெடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக சமயத் தலைவர்கள் அரசியல் கட்சி அமைத்துக் கொண்டு ஆர்ப்பாட்ட அரசியலில் ஈடுபடுவதைத் தடை செய்ய வேண்டும்.

● ● ●

பொதுவாக மத உணர்ச்சிகளை உசுப்பி விட்டு அரசியல் ஆதாயம் தேடும் போக்கு வளர்ந்து வருகிறது. சென்ற மாதம் பம்பாயிலும் புனேயிலும் நடந்த இந்து முஸ்லிம் கலவரங்களுக்கு ஆரம்பமே சிவசேனா — முஸ்லிம் லீக் தலைவர்களின் தீவிரப் பிரசாரம்தான். நூற்றுக்கணக்கான ஏழைத் தொழிலாளிகள் பலியானதுடன் ஏராளமான பொருட் சேதமும் ஏற்பட்டுவிட்டது.

ஒரு சாலைக்கு நர்கிஸ் தத் பெயர் வைக்கப் பட்ட போது அந்தப் பெயர்ப் பலகை பச்சை நிறத்தில் இருந்ததாம். இந்த நிறம் முஸ்லிம் மதத்தைக் குறிக்கிறது: பொது வீதியில் மதச் சார்புள்ள பலகை இருக்கக் கூடாது என்று சிவசேனா தலைவர் தாக்கரே ஆட்சேபம் எழுப்பினார். இதுபோல் சின்னச் சின்ன விஷயங்களையெல்லாம் மதக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்துப் பெரிது படுத்தி ரகளையில் இறங்கும் அரசியல் போக்கு ஆபத்தானது. இதை வளர விட்டால் நாட்டின் ஒற்றுமை, ஜனநாயகம், வளர்ச்சி எல்லாமே சீர்குலைந்து போகும்.

● ● ●

சென்ற மாதம் இட்டத் தட்ட எவரெஸ்ட், சிகரத்தின் உச்சியை எட்டிவிட்ட இந்தியப் பெண்மணியைப் பற்றி எழுதியிருந்தேன். அடுத்து எவரெஸ்ட் சிகரத்திலேயே கால் வைத்து வெற்றிக் கொடி நாட்டி விட்டு வந்த முதல் இந்தியப் பெண்மணியைப் பற்றி செய்தி வந்தது.

பச்சேந்திரி பால் ஜாம் ஷெட்பூரில் டாட்டா எஃகு உருக்காலையில் பணி புரிபவர். 28வயது. 8848 மீட்டர் உயர



பச்சேந்திரிபால்



டாக்டர் [illegible]

முன்ன எவரெஸ்ட் சிகரத்தை இதுவரை மூன்று பெண்மணிகளே வெற்றி கண்டிருந்தனர். பச்சேந்திரி நான்காவது. முதல் எவரெஸ்ட் பெண்மணி 1975—ல் இச்சாதனையை நிகழ்த்திய ஜங்க்கோ டேடீ என்னும் ஜப்பானியப் பெண். 1978ல் வாண்டா ரூட்கிவிட்ஸ் என்னும் போலந்து பெண்மணியும் அதற்கு அடுத்த ஆண்டு ஹன்னலோர் ஸ்மிட்ஸ் என்னும் மேற்கு ஜெர்மனியப்பெண்ணும், எவரெஸ்டின் உச்சியில் நின்று விட்டு வந்தனர்.

• • •

கான்சர் வியாதியால் மாதக்கணக்கில் துடித்துக் கொண்டு படுத்த படுக்கையாகக் கிடக்கிறார். இவர் இனி பிழைப்பது சிரமம் என்று டாக்டர்கள் முடிவுகூறி விடுகின்றனர். நோயாளி வேதனை பொறுக்க முடியாமல் 'சாகப் போகிற என்னை இப்போதே விஷம் கொடுத்துக் கொன்று விடுங்கள்என்று கேட்டுக் கொள்கிறார். அவர் நிலை கண்டு மனம் இரங்கிய ஒரு டாக்டர் அப்படியே விஷம் தந்து அவருக்கு விடுதலை கொடுத்துவிடுகிறார்.

'மெர்ஸி கில்லிங்' என்னும் இந்த அனுதாபக் கொலை உலகமெங்கும் சட்ட விரோதமாகக் கருதப்படுகிறது. தற்கொலை செய்து கொள்வதே சட்ட விரோதம். மேற்கு ஜெர்மனி மட்டும் விதி விலக்கு. அங்கே தற்கொலை ஒரு குற்றமாகக் கருதப்படுவதில்லை. ஆனல் தற்கொலை செய்து கொள்ள உதவுபவர்களைத் தண்டிக்காமல் விட்டுவிடலாமா?

இந்தக் கேள்வி இப்போது அங்கே பெரிதாக அடிபடுகிறது. காரணம் டாக்டர் ஜூலியஸ் ஹக்கதால் என்னும் புற்று நோய் நிபுணர் தனது நோயாளியான 63 வயது பெண்மணியின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி பொட்டாசியம் சைனைடை அவருக்குக் கிடைக்கும்படி செய்தார். இதை நீரில் கரைத்துக் குடித்து நிம்மதியாக உயிரை விட்டார் அவரது நோயாளி. இந்த விஷயத்தை டாக்டர் ஹக்கதாலே ஒரு டெலிவிஷன் நிகழ்ச்சியின் போது குறிப்பிட்டுத் தான் செய்தது சரி என்று நினைப்பதாகச் சொன்னார். அவர் செயல் குறித்து அரசும், ஜெர்மானிய மெடிக்கல் அசோசியேஷனும் கண்டனம் தெரிவித்துள்ளன. ஆனல் ஜெர்மனியில் உள்ள மனிதாபிமான சாவுச் சங்கம் (The German Society for Human Death) டாக்டர் ஹக்கதாலின் செயலுக்கு ஆதரவு தெரிவித்துள்ளது. Voluntary Euthanasia என்னும் இந்தப் பிரச்னை குறித்து உலகப் பத்திரிகைகளில் கட்சி கட்டிக்கொண்டு விவாதம் நடந்து வருகிறது.

–ரங்கஸ்ரீ

துர்க்காபாய் தேஷ்முக்

ஸ்ரீ வேணுகோபாலன்

இந்திய தேசிய காங்கிரசின் கூட்டம் 1922—ல் காகிநடாவில் நடந்தது. இதை ஒட்டி காதிப் பொருட்காட்சி ஒன்றும் அங்கே நடந்தது. பொருட்காட்சி வாசலில் ஒரு பதின்மூன்று வயதுச் சிறுமி 'கேட்கீப்ப' ராக நின்று கொண்டிருந்தாள்.

டிக்கெட் இல்லாமல் யாரையும் உள்ளே அனுமதிக்கக் கூடாது என்று அவளுக்குக் கடுமையான உத்திரவு கொடுத்திருந்தார்கள். சிறுமியும் தன் கடமையைக் கவனத்தோடு செய்து கொண்டிருந்தாள்.

அப்போது ஜவஹர்லால் நேரு பொருட்காட்சியைப் பார்ப்பதற்கு அங்கே வந்தார். வாயிலில் நின்றிருந்த அந்தச் சிறுமி அவரிடம் டிக்கெட் கேட்டாள். நேருவிடம் டிக்கெட் இல்லை.

''இரண்டணா கொடுத்து டிக்கெட் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்!'' என்றாள் சிறுமி.

நேருவிடம் பணம் இல்லை. அவர் திருதிரு என்று விழிக்க, சிறுமியும் சிறிதும் தளராமல் நின்று கொண்டிருந்தாள். தூரத்திலிருந்து இந்தச் சம்பவத்தை சில காங்கிரஸ் தலைவர்கள் பார்த்து விட்டார்கள்.

ஒருவர் சிறுமி காதைப் பிடித்துத்திருகி, ''ஏ, பைத்தியம்! அவர் யார் தெரியுமா?'' என்று கேட்டார்.

''தெரியுமே! ஜவகர்லால் நேருதானே அவர்?'' என்று கேட்டாள்.

''அவரை நிறுத்தலாமா?'' என்றார் அதிகாரி.

''டிக்கெட் இல்லாமல் ஒருத்தரையும் உள்ளே விடாதேன்னு நீங்கள்தானே கண்டிப்பாகச் சொல்லியிருக்கிங்க!'' என்றாள் சிறுமி.

''அவள் செய்தது சரி!'' என்று குரல் கேட்டது. நேரு அவர்கள் அருகில் வந்தார்.

''நாம் சில நியதிகளை உண்டாக்கிவிட்டு நாமே அதை மீறக் கூடாது. அந்தப் பெண்ணை நாம் உண்மையில் பாராட்ட வேண்டும். அவளைப் போன்று யாருக்கும் பயப்படாத பெண்கள்தான் இப்போது நாட்டுக்குத் தேவை!'' என்று சொல்லிச்



சிறுமியைத் தட்டிக் கொடுத்தார் ஜவகர் லால்நேரு.

முக்கிய மனிதர் என்று தெரிந்தும், தனது கடமையில் தவற விரும்பாமல் இருந்த அந்தச் சிறுமிதான் துர்க்காபாய்.

ஜோன் ஆஃப் ஆர்க் கதையைக் கேட்கும் போது, ஒரு சிறு பெண் இப்படிச் செய்தாளா என்று ஆச்சரியப்படுவோம்.

ஆனல் அதற்கு நிகராக இந்திய மண்ணில் துர்க்காபாய் தனது சிறு வயதில் யாரும் வியக்கத்தக்க சில சாதனைகளையே நிகழ்த்தி யவர்.

மகாத்மாகாந்தி முதன் முதலாக ராஜ முந்திரிக்கு 1921—ல் வந்தார். சிறுமி துர்க்கா அவரைப் பொதுக் கூட்டத்தில் பார்த்தவர். பார்த்த கணமே அவர் மீது வசீகரம் ஆகிவிட்டார். காந்திஜியின் எளிமையான கோலம் துர்க்காவைப் பெரிதும் கவர்ந்தது. அதைவிட, அவர் விடுத்த வேண்டுகோள் அவள் மனத்தைப் பெரிதும் கலக்கி விட்டது.

நாட்டில் எவ்வளவோ மாணவ, மாண விகள் தங்கள் ஹைஸ்கூல் கல்லூரிப் படிப்பு களை நிறுத்திவிட்டு தேசியப் போராட்டத்தில் இறங்கிவிட,

பன்னிரண்டே வயது நிரம்பிய சிறுமி துர்க்காவும் தனது ஐந்தாம் வகுப்புப் படிப்பைத் துறந்து விட்டு தேசியத்தில் குதிக்கத் தயார் ஆனுள். வகுப்பைத் துறந் தாள் என்பது ஆச்சரியமல்ல. அந்தச் சிறுமி செய்த வேறு விஷயங்கள் தான் அதிசய மானவை.

அந்த நாளில் துணிகள் பெரும்பாலும் அயல் நாட்டிலிருந்து தான் வரும். எல்லோரும் அந்நியத் துணிகளில் செய்த ஆடைகளைத் தான் உடுத்தியிருப்பார்கள். பன்னிரண்டு வயது துர்க்கா தனது அந்நிய ஆடைகள் அனைத்தையும் எரித்தாள். முரட்டுக் கதர்த் துணிகளை உடுக்க ஆரம் பித்தாள். ராட்டினம் சுற்ற ஆரம்பித்தாள். ஆங்கிலத்தை உதறி எறிந்து விட்டு இந்தி படிக்க ஆரம்பத்தாள்.

துர்க்கா இந்தி கற்றுக் கொள்ளும் அதே நேரம், மற்றவர்களுக்கும் அதைக் கற்றுக் கொடுக்கவும் ஆரம்பித்தாள்.

காகிநாடாவில் அப்போது இந்திதெரிந்த ஒரு ஆள் கிடையாது. துர்க்கா தனது சொந்த முயற்சியில் கும்பல் கும்பலான பெண்களுக்கு இந்தி கற்றுக் கொடுக்க ஆரம் பித்தாள்.

இச்சமயம் அடுத்த வருடமே இந்திய தேசிய காங்கிரஸின் மாநாடு காக்கி நாடாவில் நடப்பது நூ வரப்பிரசாதமாகப் போயிற்று.

மாநாட்டுக்கு வரும் அங்கத்தினர்களுக்கு பணி புரிய ஏராளமான சேவகிகள் வேண்டி வந்தது. அவர்களுக்கு இந்தி தெரிந்தால் தான் அங்கத்தினர்களோடு பேச முடியும். அவர்களுக்கு உதவிகள் செய்ய முடியும். எனவே, துர்க்காவின் இந்தி கற்றுக் கொடுக்





ரும் பணி இப்போது பெரிய வேகத்தில் (ஏ)றங்கியது.

மாநாடு நடக்க ஆறு மாதமே இருந்தன. ஒரே மூச்சில் இறங்கி இந்த சிறு காலத்துக் குள் 400 பெண்களை இந்தி எழுதப்படிக்க, பேசக் கற்றுக் கொடுத்தார் துர்க்கா. ஒரு டநிமூன்று வயது சிறுமி இவ்வளவு காரியங் களும் செய்தாள் என்பது எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியது.

பெண்ணின் சாமார்த்தியத்தைப் பார்த்து பெற்றோர்கள் அவளுக்கு எந்தவிதத்தடை யும் போடவில்லை. அதுமட்டுமல்ல அவர்களே அவளுக்கு உதவ முன் வந்தார்கள். இந்தி வகுப்புகள் முதன் முதலில் அவர்கள் வீட்டு இரண்டு அறைகளில்தான் நடக்க ஆரம்பித்தன.

இவ்வளவு செய்த துர்க்காவுக்கு மாநாட் டில் சேவகியாக தேர்ந்தெடுக்கப்படும் வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. அவளையும் இன் னும் 20 பெண்களையும் வயது குறைவு என் கிற காரணத்தால் காங்கிரஸ் அதிகாரிகள் அவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை.

எனினும் நன்றாக இந்தி பேசத் தெரியும் என்ற காரணத்தால், அவர்களை கதர் பொருட்காட்சியில் பணி செய்ய அனுமதித் தார்கள்.

அப்போது தான் நேருவையே வாயிலில் நிறுத்தி, கடமை தவறாத பெண் என்று புகழ்பெற்றாள் துர்க்கா!

மாநாடு முடிந்து துர்க்காவுக்கு நல்ல பெயர் கிடைத்தது. ஆந்திரா காங்கிரஸ் தலைவர்கள் ஒன்று புரிந்து கொண்டார்கள். துர்க்கா நடத்திய பாலிகா இந்தி பாடசாலை காக்கிநாடாவில் பிரசித்தமாகிவிட்டது என்று. பெண்கள் கும்பல் கும்பலாக இந்தி வகுப்பில் சேர ஆரம்பித்தார்கள். அவர் களுக்கு ராட்டையும் கற்றுக் கொடுக்கப்பட் டது.

சீக்கிரம் இடம்போதாமல் ஒரு உப காரியின் உதவியிலே பெரிய கட்டிடத்திற்கு பாடசாலை சென்று அங்கு நெசவு வேலை கூட சொல்லித்தரப்பட்டது. தேசியபாடல் களும் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டன.

பாடசாலை பற்றிக் கேள்விப்பட்ட புகழ் பெற்ற காங்கிரஸ் தலைவர் ஜம்னுலால் பஜாஜ் ஆந்திரத் தலைவர் புலுசு சாம்ப மூர்த்தியுடன் பாடசாலைக்கு வந்தார்.

சாம்பமூர்த்தி துர்க்காவைக் காண்பித்து, ''இவள்தான் இந்த பாடசாலை முதல்வர்! இந்த நிறுவனத்துக்குத் தலைவி'' என்றதும்,

பஜாஜினால் கண்களை நம்ப முடியவில்லை.

பஜாஜ் அவளை அன்போடு பார்த்து, ''நீ செய்கிற காரியம் பிரமாதம்! பெரிய வர்கள் கூட இவ்வளவு செய்ய முடியாது.



உனக்கு ஏதாவது பண உதவி தேவையா? சொல்! நான் செய்கிறேன்'' என்றார்.

துர்க்கா மிகவும் தன்னம்பிக்கையோடு, ''ஐயா, மிக்க நன்றி! இப்போது எனக்குப் பணம் தேவையில்லை. எப்போதாவது வேண்டியிருந்தால் தங்களை அணுகுகிறேன்'' என்று கூறினாள்.

இந்தி பாடசாலை சில வருடங்களில் ஆல் போல வளர்ந்து விட்டது.

காக்கிநாடா பெண்களுக்கே அது ஒரு பெரிய கல்வி நிறுவனமாகவும், சேவை நிறுவனமாகவும் மாறிவிட்டது.

துர்க்காவுக்கு 20 வயதான போது தந்தை இறந்தார். அது அவருக்குப் பேரிடி ஒரு அருமையான துணை இழந்தது போலிருந்தது.

அந்த நேரத்தில் தேசிய போராட்டம் சூடு பிடித்திருந்தது. 1930–ல் உப்பு சத்தியாகிரகம் தொடங்கிற்று.

அதில் துர்க்கா ஈடுபட விரும்பினாள். சென்னையில் அவள் சத்தியாகிரகம் செய்தாள். அரசாங்கம் அவளைக் கைது செய்தது. ஒரு ஆண்டு சிறைத் தண்டனை அவளுக்கு விதிக்கப்பட்டது.

அதன் பிறகு தொடர்ந்து போராட்டங்களில் அவள் ஈடுபட ஆரம்பித்தாள். 1932–ல் திரும்பவும் அவள் கைது செய்யப்பட்டாள்.

அவளுக்கு நீண்ட நாள் சிறைவாசம் கிட்டியது. கடுங்காவலே அவளுக்கு விதிக்கப்பட்டது. சில சமயம் அதிகாரிகள் தனி அறைக்குள் கூட யார் தொடர்பும் இன்றிப் பூட்டி வைத்தார்கள்.

தேசியப் போராட்ட வேலைகள் நீடித்ததால் பாடசாலை மீது போலீசார் கண்காணிப்பு விழுந்தது. பலர் கைது செய்யப்பட்டார்கள் பலர் மிரட்டப்பட்டார்கள். இதனால் பாடசாலைப் பக்கம் பெண்கள் போக அச்சப்பட்டார்கள். பாடசாலை வாழ்வு தள்ளாடி முறியும் நிலைக்குப் போய் விட்டது.

வேலூர் சிறையில் இருந்தபோது, துர்க்கா சிறைக்குள்ளேயே இந்தி வகுப்பு நடத்தத் தொடங்கினாள். அரசியல் கைதிகளும், இதர கைதிகளும் இந்தியை உற்சாகத்தோடு கற்றார்கள். 1933–ல் மதுரை சிறையிலிருந்து துர்க்கா விடுதலை செய்யப்பட்டார். இத்தனை நாளும் அரசியலில் ஈடுபட்டு தன் சொந்த வாழ்வை மறந்திருந்த துர்க்காவுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் ஏற்பட்டது.

எப்படிப் படிப்பது? அந்த நாளில் தனியாகப் படித்துப் பரீட்சை எழுதித் தேறும் முறை கிடையாது. ஏதாவது பள்ளியில் கற்றால் தான் சர்ட்டிபிகேட்டோ, பட்டமோ பெறலாம். காசி இந்து பல்கலைக் கழகம் மட்டும் பெண்களுக்கு விதிவிலக்கு அளித்திருந்தது. தனியாகப் படித்தவர்கள் அந்தப்

பல்கலைக் கழகம் நடத்தும் மெட்ரிகுலேஷன் எழுதலாம்.

துர்க்கா ஐந்தாவது வகுப்புதான் முறையாகப் படித்திருந்தாள். மேலே படிக்க எண்ணியதும் 'கோரா' என்று அழைக்கப்பட்ட பேராசிரியரிடம் கற்க ஆரம்பித்தாள். ஒரே வருடத்துக்குள் ஆறு வருடப்படிப்பை முடித்து விட்டாள். 1934—ல் மெட்ரிகுலேஷன் பரீட்சை எழுதினாள். நல்ல மார்க் வாங்கியதால் காசி பல்கலைக்கழகத்தில் இன்டர் மீடியட் சேர்ந்து படித்தார்.

அப்போது ஹாஸ்டலில் இருந்த சமயம் அந்த இந்து பல்கலைக் கழகத்தைத் தமது சொந்த முயற்சியிலேயே தோற்றுவித்த பண்டித மதன் மோகன் மாளவியாவை அவள் அடிக்கடிப் பார்க்க நேர்ந்தது.

அவரது லட்சியத் தொண்டு தான் துர்க்காவைப் பெரிதும் ஊக்கப்படுத்தியது.

பின்னர் ஆந்திர மகிளா சபாவை ஒரு பெரும் கல்வி நிறுவனமாக அவள் வளர்த்ததற்கு அந்த ஊக்கம்தான் பெரிதும் காரணம்!

இன்டர்மீடியட் தேறிய பிறகு துர்க்கா ஆந்திராவில் டிகிரி படிப்பு படிக்கத் தொடங்கினார். தீவிரமாக அவர் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அவர் குடும்பம் ராஜமுந்திரியிலிருந்து சென்னைக்கு மாற்றலாக வேண்டி வந்தது. அவர் சகோதரனுக்கு சென்னை அரசாங்கத்தில் (அப்போது சென்னை மாகாணம்) நல்ல உத்தியோகம் கிடைத்தது.

> வாய்க்குச் சுவையாக இருக்குமே என்று சிலர் புதினாவை வதக்கிப் பிறகு துவையல் அரைக்கின்றனர். மிகமிகத் தவறானது. அவை பச்சையாக உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
>
> லட்சுமி நடராஜன்.

தாயும் சகோதரனும் சென்னைக்குக்குடி போக, துர்க்கா ஆந்திராவில் தங்கிப் படித்து வந்தாள்.

படிப்பை ஆந்திராவில் தொடர்ந்து வந்தாலும் இடையிடையே சிறிது காலம் சென்னையில் வந்து தங்கினார்.

அந்த லீவு நாட்களில் கூட அவரது சேவை உணர்வு குறையவே இல்லை. அவர் குடியிருந்த வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் நிறைய சிறுவர்கள் வந்து விளையாடி வந்தார்கள். (அப்போது அவர்கள் குடி இருந்த இடம் பிருந்தாவன் தோட்டம் மயிலாப்பூர்).

அந்தச் சிறுவர்களை எல்லாம் சேர்த்து அவர்களுக்குக் கதை, பாட்டு, நாட்டியம் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். இப்படித்தான் பிறந்தது 'பிருந்தாவனத்துச் சின்னஞ்சிறுமிகள்' என்ற அமைப்பு. பின்னர் இந்த அமைப்பு தான் பெரிதாக வளர்ந்து ஆந்திர மகிளா சபையாக (1938) மாறி, இன்று சென்னை நகரில் ஒரு முன்னணி சேவை நிறுவனமாகத் திகழ்கிறது.

ஆந்திராவில் பி. ஏ. ஹானர்ஸ் தேர்வில் துர்க்கா முதன்மையாகத் தேறியதுடன், ஐந்து மெடல்களையும் பரிசாகப் பெற்றார். பின்னர், சென்னை சட்டக் கல்லூரியில் சேர்ந்து பி. எல். படித்துத் தேறினார். படிப்பு முடிந்த பிறகு அவ்வளவுதான், துர்க்கா பாயின் வாழ்க்கை தேசியமும், சேவையும் கலந்த ஒரு புயலாக மாறியது.

1946—ல் அரசியல் நிர்ணய சபை அங்கத்தினராக துர்க்காபாய் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். சபை நடவடிக்கைகளில் பல முக்கியக் கமிட்டிகளில் கலந்து கொண்டு அவர் நேர்த்தியாகப் பணி ஆற்றினார்.

சுப்ரீம் கோர்ட்டில் அட்வகேட்டாகச் சேர்ந்து சட்டத் தொழிலையும் நடத்தினார். பின்னர் திட்டக் கமிஷனர் அங்கத்தினர் ஆனதும் தமது சட்டத் தொழிலை அவர் விட்டுவிட்டார்.

1953—ல் தமது 44—வது வயதில் டில்லியில் நிதி மந்திரியாக இருந்த துவாரகநாத் தேஷ்முக்கை அமைதியான முறையில் திருமணம் செய்து கொண்டார்.

1953—லிருந்து 9 ஆண்டுகள் மத்திய சமூகநல போர்டின் சேர்மனாக வேலைபார்த்தார். ஆந்திர மகிளா சபையையும் அவர் விடவில்லை. படிப்படியாக அந்த நிறுவனத்தை வளர்த்து வந்தார்.

1938—ல் நிறுவப்பட்ட இந்த அமைப்பு பெண்களுக்கு ஒரு கல்வி ஸ்தாபனமாக அமைந்தது.

பிறகு ஹாஸ்டல் ஒன்று இத்துடன் இணைக்கப்பட்டது.

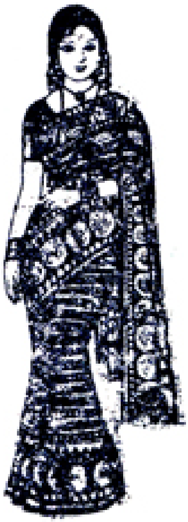
நர்சிங் ஹோமும், இலவச மருத்துவ மனையும் பின்னர் உற்பத்தியாயின. 1951—ல் பிரசவ விடுதியும் இணைக்கப்பட்டது. இவை போகப் போக — பன்மடங்காக விஸ்தாரமாயின.

ஹனுமந்தராவ் என்ற ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரி தமது இறந்து போன மகன் நினைவாக லட்ச ரூபாய் நன்கொடை அளிக்க ஈஸ்வரி பிரசாத் தத்தாத்ரேயா இளம் பிள்ளை வாத நோய் மருத்துவமனையும் ஆரம்பித்தது.

இன்றும் டூரிஸ்ட் ஹோம், சிசு விஹார், நர்சுகள் ஹாஸ்டல், இன்டஸ்ட்ரியல் இன்ஸ்டிடியூட், என்று ஒவ்வொன்றாக இணைந்து கொண்டே போய், நகரத்தின் பெரிய சேவை அமைப்புக்களில் ஒன்றாக இந்த ஆந்திர மகிளா சபா விளங்குகிறது.

இவ்வளவும் துர்க்காபாயின் அயராத உழைப்பினால் தான். சேவை ஒன்றையே தமது சிறு வயதிலிருந்தே குறிக்கோளாகக் கொண்டவர், கடைசி வரை சேவை செய்து கொண்டே இருந்தார்.

துர்க்காபாய் 1981—ல் மரணம் அடைந்தார்.



தாய்மார்களே !

உங்கள் மாதாந்திர வீட்டுச் சாமான் லிஸ்டில் 'சைபால்'ஐ சேர்த்து விட்டீர்களா ?

'சைபால்' உங்களுக்குப் பலவழிகளில் உதவுகிறது.

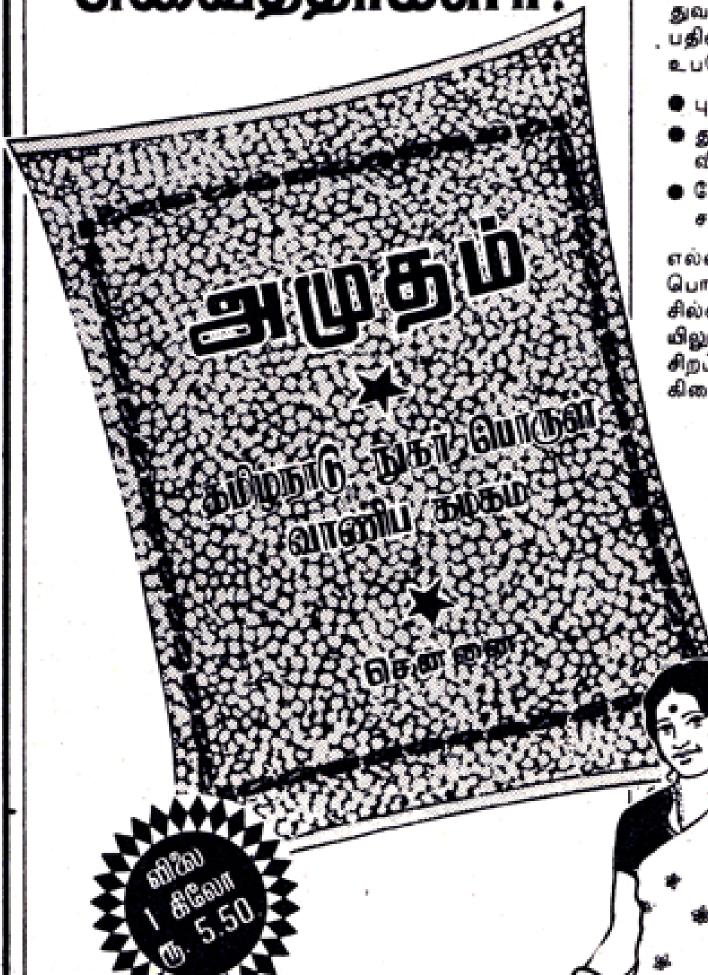
* நாளும் சமையலறையில் உழல்வதாலும், பாத்திரங்களைக் கழுவுவதாலும், துணிகளைத் துவைப்பதாலும் உங்கள் கை, கால் விரல்களிடையே சேத்துப்புண் உண்டாகிறது. சேத்துப்புண்களை விரைவில் ஆற்ற வல்லது 'சைபால்'
* உங்கள் கணவர் அலுவல் நிமித்தம் பல இடங்களுக்கு அலைபவராக இருக்கலாம். அவருக்கு துணிகளின் உராய்வினால் தொடைகளில் புண் உண்டாகும்போது 'சைபால்' அப்புண்களை விரைவில் ஆற்றுகிறது. 'சைபால்' தடவியிருப்பதால் துணிகளுக்கு கெடுதியில்லை.
* உங்கள் கணவரோ, சகோதரரோ முகச்சவரம் செய்யும்போது அவருக்கு ஏற்படும் வெட்டுக் காயங்களை விரைவில் ஆற்றக் கூடிய மருந்து 'சைபால்' ஒன்றுதான்.
* திருமணத்திற்கு நிற்கும் உங்கள் மகளின் முகத்தில் தோன்றும் பருக்களை 'சைபால்' எளிதில் மறையச் செய்து முகத்திற்குப் புதுப்பொலிவினைத் தருகிறது.
* உங்கள் அருமை மகள் சமையல் கற்றுக்கொள்ளும் போது, கைவிரல்களைச் சுட்டுக் கொள்ள நேரிடும். அத்தீக்காயங்களை ஆற்றக் கூடியது 'சைபால்'.
* உங்கள் செல்ல மகன் ஓடிவிளையாடும்போது சிராய்ப்புகளும் காயங்களும் ஏற்படும். அவன் உடம்பிலுள்ள காயங்களைக் கழுவி பின்னர் 'சைபால்' தடவுங்கள். 'சைபால்' அவனின் காயங்களை எளிதில் குணம் படுத்துகிறது.
* உங்கள் கைக்குழந்தைக்கு அடிக்கடி துணிகளை மாற்ற வேண்டும். இளம் சர்மம் துணிகளின் உராய்வினைத் தாங்காது. சிறு சிறு புண்கள் ஏற்படலாம். 'சைபால்' அத்தகைய புண்களை ஆற்றவல்லது. குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தில்லாதது 'சைபால்'.



'சைபால்'

சரும ரோக நிவாரணி

அமுதம்
மசூர் பருப்பை சுவைத்தீர்களா?



துவரம் பருப்பிற்கு பதிலாக மசூர் பருப்பை உபயோகிக்கலாம்.

- புரத சத்து நிறைந்தது.
- துவரம் பருப்பைவிட விலை குறைவு.
- வேகமாக சமைத்து எரி சக்தியை குறைக்கும்.

எல்லாத் தமிழ்நாடு நுகர் பொருள் வாணிப கழக சில்லறை விலைக்கடையிலும் மற்றும் அமுதம் சிறப்பங்காடியிலும் கிடைக்கும்.



தமிழ்நாடு நுகர்பொருள்
வாணிபக் கழகம்
சென்னை

500 கிராம் மற்றும் 1 கிலோ பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கும்.

DIPR - 207 / 84 - 48 / MAC

கல்யாணமான பெண்ணிற்குக் கடமையில்லையா?

பல வாசகர்களிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்திருந்தன. முதல் மனைவி, தன்னுடைய கணவனின் இரண்டாம் திருமணத்திற்குத் தடையுத்தரவு வாங்க முடியாது என்று எழுதியிருந்தோம். அப்படி வாங்கப்பட்ட ஒரு வழக்கு ஆந்திர நீதிமன்றத்தில் நடந்ததைக் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள். அது தனிப்பட்ட ஒருவரின் 'கேஸ் லா'வே தவிர, சட்டத்தில், அது போன்ற ஒன்று இல்லை. முதல் மனைவி, கணவனின் இரண்டாம் திருமணத்திற்குத் தடையுத்தரவு வாங்க முடியாது என்று 'இந்து திருமணச் சட்ட' வல்லுநர் திரு. முல்லா அவர்களும் கூறுகிறார். மேலும் இப்படித் தடையுத்தரவு வாங்குவதற்கான தனிப்பிரிவு எதுவும் இந்து, கிறிஸ்தவ பார்ஸிய திருமண சட்டங்களில் கிடையாது.

கணவன் — மனைவியிடையே வேற்றுமை ஏற்பட்டுப் பிரிந்து விடுகிறார்கள். மனைவி பிறகு வாழ வழி? அவர்களின் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்ன? எத்தனை கல்வியும், சீர்த் திருத்தங்களும் வந்தும் பொருளாதாரச் சுதந்திரம் இல்லாத நிலையே பெண்களுக்கு உள்ளது. சுய சம்பாத்தியம் இல்லாத பெண்களே அதிகம். இப்படிப்பட்ட அபலைகள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள் வாழ வழி என்ன?

இவர்களுக்காக ஏற்பட்டதே 'ஜீவனாம்சம்'

கணவனும் மனைவியும் பிரிந்து வாழ சட்டப்படி சம்மதம் கிடைத்ததும், மனைவியின் ஜீவனோபாயத்திற்கு என்ன வழி என்ற கேள்வி எழுகிறது. கணவன் தன்னுடைய வருமானத்தில் ஒரு பங்கை ஜீவனாம்சமாக வழங்க வேண்டும் என்று நீதிமன்றம் தீர்ப்பளிக்கும். அது எவ்வளவு தொகை என்பது தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரின் அந்தஸ்தையும் பொறுத்து மாறும்.

—மனைவி, குழந்தைகள் சேர்ந்திருந்தால் அவர்கள் எந்த அளவிற்கு வாழ முடியும்—

என்று ஆராயப்படும். அதற்கேற்பவே ஜீவனாம்சத்தின் தொகையும் வித்தியாசப்படுகிறது.

சிறைத் தண்டனை உண்டு!

குழந்தைகளின் வயது, படிப்பு, எதிர்காலம் இவற்றை மனத்தில்கொண்டு கணவன் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை அளிக்க வேண்டும் என நீதிமன்றம் கூறுகிறது.

அளிக்கா விட்டால்?

கிரிமினல் சட்டத்தின் கீழ் வழக்குத் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்றால் அபராதத் தொகையும், சிறைத் தண்டனையும் கூட அளிக்கப்படுகிறது. சிவில் வழக்கின் கீழ் நிர்மாணிக்கப் பட்ட ஜீவனாம்சத் தொகையை கணவன் அளிக்காவிட்டால் அவனுடைய சம்பளத்தையோ சொத்தையோ கூட ஜப்தி செய்ய முடியும்.

இந்த வழக்கினை எந்த நீதிமன்றத்தில் தொடர வேண்டும்?

கணவனும், மனைவியும் திருமணம் செய்து கொண்ட பகுதியிலுள்ள நீதிமன்றத்திலோ அல்லது கடைசியாகச் சேர்ந்து வாழ்ந்திருந்த இடத்திலுள்ள நீதிமன்றத்திலோ வழக்குத் தொடரலாம்.

இதைச் சிவில் வழக்காகத் தொடரும் போதே ஆற அமர விசாரித்து, முழுமையாகச் சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து நிலையான தீர்ப்பு வழங்கப்படுகிறது.



ஆனால் துரிதமான நிவாரணம் பெற கிரிமினல் சட்டப்படியும் (இ. பி. கோ. 425, 426) வழக்குத் தொடர முடியும். இதனால் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

ஒரு கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட்டு விவாகரத்து வழக்கு* நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்தச் சமயத்தில் மனைவியின் வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்காக இடைக்கால நிவாரணமும் கோரலாம்.

இதுபோன்ற சமயங்களில் இடைக்கால நிவாரணம் அளித்த பிறகே மேற்கொண்டு வழக்கைத் தொடர முடியும் என்று சட்டம் கூறுகிறது.

ஜீவனாம்சம் என்றால் என்ன?

ஜீவனாம்சம் என்பது—

கணவன், மனைவிக்குக் கொடுப்பது என்பது மட்டுமேயல்ல.

—T.R. ரமேஷ்



குழந்தைகள், தாய், தந்தையரிடம்கோர லாம்.

தன்னைக் கவனிக்க மறந்த மகனிடம் தந்தையோ, தாயோ வழக்குத் தொடர லாம்.

சில சமயங்களில் கணவனை விட மனைவி வசதி படைத்தவளாக இருப்பதுண்டு. கணவனுக்கும் சம்பாதித்து வாழும் நிலைமையே இல்லாமல் இருக்கலாம். அந்தச் சமயத்தில் மனைவியே கணவனுக்குஜீவனாம்சம் தருகிறாள்.

மற்றும் கணவன் இறந்து விட்டால், வாழ வழியற்ற மனைவி தன் புகுந்த வீட்டாரிடமும் ஜீவனாம்சம் கோர முடியும். அவர்களுக்குச் சொத்துக்கள் இருக்கவேண்டு மென்ற அவசியம் இல்லை.

தவிரவும் கணவனுக்கு வரவேண்டிய பரம்பரைச் சொத்துக்காக வழக்காடுவது வேறு. ஜீவனாம்சம் என்பது வேறு. எனவே கணவன் சொத்தில் பங்கு கோரி வழக்குத் தொடுப்பவர்கள் ஜீவனாம்சம் கோரக்கூடாது என்பதில்லை.

மகளின் கடமை என்ன?

இனி வளரும் சமுதாயத்தில் இதன் மறு பக்கத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போமா? சட்டத் தில் இதைப் பற்றிய பேச்சே இல்லை!

ஒரே மகள்!

அவளை விட்டால் பெற்றோருக்கு வேறு வழியே இல்லை.

திருமணம் செய்து தருகிறார்கள். கணவ னுடன் மகள் சென்று விடுகிறாள். திருமண மான ஒரு பெண் தன் தாய், தந்தையரைக் காக்க வேண்டும் என்று சட்டப்படி எதுவும் இல்லை.

இந்த நிலையில் வாழ்க்கையைத் தொடர விரும்பும் பெற்றோர்களின் நிலை என்ன?

திருமணமான பெண் தன் தாய், தந்தை யருக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைப் பற்றிச் சட்டம் எதுவும் கூறவில்லை.

நீங்கள் என்ன கூறுகிறீர்கள்?

குழந்தையைப்போல் கவனிக்கணும்!

"வீட்டிலேயும் நிறைய குடும்ப வேலைகள் கிடக்கு. வெளியே போய் வேலை செய்யவும் முடியாது. ஆனல் எனக்குன்னு ஒரு சம்பாத்தியம் இருக்கணும்' என்று நினைக்கும் குடும்பத் தலைவிகள் பல சுய வேலைவாய்ப்புத் திட்டங்களைக் கவனிக்கலாம். அதில் ஒன்றுதான்.

கோழி வளர்ப்புத் திட்டம்!

ஐயையே என்று முகம் சுளிக்காதீர்கள். அதை வளர்த்து முட்டை பொரிக்கச் செய்து விற்றுப் பாருங்கள். பணமாகக் கொட்டும். அதற்கான எல்லா வசதிகளையும் செய்து தருகிறது 'டாப்கோ' (தமிழ்நாடு கோழி வளர்ப்பு) நிறுவனம். அதன் மேனேஜிங் டைரக்டர் திருமதி ஷீலாராணி சுங்கத் கூறுகிருர்:—

''முதல்லே இந்தத் திட்டத்தைப் பற்றிச் சொல்றப்ப பல ஆட்சேபக் குரல்கள். மதுரை கிட்ட ஒரு கிராமத்துப் பெண், ''என்னங்க, இத்தனூண்டுக் கோழியைக் கொடுத்து இத்தனும் பெரிய கோழியாத் தரச் சொல்றீங்க'' என்று கேட்டாள். வளர்க்க முடியும். இருபத்திநாலு வாரத்திற்குள் ஆரோக்கியமான முழு கோழியை வளர்க்க முடியும். இதற்கு வேண்டியது முயற்சியும் பொறுமையும் தான்.''

ஆங்காங்கே நாட்டுக் கோழிகளை வளர்த்து முட்டைகளை விற்று வந்தார்கள். இப்போது பெரிய அளவில் விஞ்ஞான ரீதியாக கோழிகளைவளர்த்து முட்டை பொரிக்கச் செய்கிருர்கள். உயிரணு இல்லாத காரணத்தினுல் இதை 'வெஜிடேரியன் முட்டை' என்று கூட வேடிக்கையாகச் சொல்லுவார்கள்.

''நாட்டுக் கோழியிலே தான் சத்து ஜாஸ்தியா இருக்கு. இதுலே இல்லை அப்படின்னெல்லாம் சொல்லுவாங்க. ஆனா நாட்டுக் கோழியின் முட்டையில் சேவலின் ஜீவ அணு உள்ளது. இதில் இல்லை. இது ஒரு வித்தியாசம் தவிர சத்துல எந்தவிதமான குறைபாடும் கிடையாது. அப்புறமா முட்டை உஷ்ணம் அப்படி இப்படின்னு சொல்வாங்க. அதுக்கெல்லாம் எந்தவிதமான ஆதாரமும் கிடையாது. முட்டையைக் கொழந்தைங்களுக்குக்கொடுங்கன்னு சொல்லாத டாக்டரே கிடையாது...''

என்கிருர் டாப்கோ நிறுவனத்தின் சேர்மன் திருமதி கல்யாணி ராமசாமி.





கோழி வளர்ப்பைப் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார் திருமதி சுங்கத்:

''ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதை விடவும் இன்னும் நுட்பமானது இந்தக் கோழியை வளர்ப்பது என்பது. முதலில் பிறந்து ஒரு நாளான கோழிக் குஞ்சை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். முட்டை பொரிக்க, இறைச்சிக்கு என இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

முட்டை பொரிக்கும் கோழிகள் 24 வாரம் முதல் 72—வது வாரம் வரை முட்டை பொரிக்கும். இறைச்சி கோழிகள் முழுமையான வளர்ச்சியடைந்த பிறகு அவற்றை விற்பதற்கு நாங்களே வழிவகை செய்து தருகிறோம். முட்டைக்கும் மார்க்கெட் ஏற்படுத்தித் தருகிறோம். ஆனால் இந்த நிலைக்கு அவற்றை வளர்க்க மிகமிகக் கண்காணிப்பும், கவனமும் அவசியம்.

கோழிகளை வளர்க்கக் கூண்டு, அவற்றிற்கான புரதச் சத்து மிகுந்த உணவு, அவ்வப்போது போட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் என நிறைய இருக்கின்றன. நாங்கள் கூறும் யோசனைகள் படி நடந்து கொண்டால் மிகமிக லாபம் தரும் தொழிலே இது' என்கிறார்.

''மடமடவென்று திடீரென்று கோழிகள் எல்லாம் செத்துப் போகும். ஒரேயடியாக நஷ்டம் வந்து விடும் என்கிறார்களே...''

''உண்மைதான். ஒரு கோழிக்கு நோய் வந்தால் மடமடவென்று எல்லாக் கோழிகளுக்கும் பரவிச் செத்துப் போய் விடும். அதற்குத்தான் முறையான தடுப்பூசிகளைப் போட வேண்டும். கோழிக் குஞ்சை வளர்க்க வாங்கும் போது தரமான இடத்திலிருந்தே வாங்க வேண்டும். நாங்கள் ஒரு நாள் குஞ்சைக் கொடுக்கும்போதே ஒரு தடுப்பூசி போட்டே கொடுக்கிறோம். நாட்டுக் கோழிக்குக் கூட ஆர். டி. வாக்சின் என்னும் தடுப்பூசி போட்டுவிட்டால் எழுபத்தைந்து சதவீதம் அதைக் காத்து விடலாம்...'' என்கிறார் திருமதி சுங்கத்.

''நீங்கள் யார் யாருக்கெல்லாம் இந்தப் பயிற்சியை அளிக்கிறீர்கள். எப்படி அவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்...?''

''இப்பொழுது ஓரளவு கிராமமான பகுதிகளைத்தான் தேர்ந்தெடுத்துள்ளோம். ஏழ்மை நிலையிலுள்ள பெண்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு ஒரு வாரம் பயிற்சி அளிக்கிறோம். பின்னர் தடுப்பூசி போட்ட கோழிக் குஞ்சுகளை வளர்க்கத் தருகிறோம். எங்கள் கம்ப்யூட்டரால் தரப்பட்ட விகிதத்தில் சத்து கலந்துள்ள சத்துணவையும், கோழிகளுக்கான இடவசதியையும் ஏற்படுத்தித் தருகிறோம். அவ்வப்போது கால்நடை மருத்துவர்கள் சென்று கண்காணிக்கிறார்கள். பிறகு கோழிகள் முட்டை பொரிக்க ஆரம்பித்த பிறகும், இறைச்சிக்கோழிகளையும் விற்றுத் தருகிறோம்.''

''இது தொண்ணூறு சதவீதம் பெண்களே உழைக்கும் தொழிலாக மாறி வருகிறது'' என்கிறார் உற்சாகத்துடன் திருமதி கல்யாணி ராமசாமி.

''நாங்களாகத் தேர்ந்தெடுத்த நபர்களிடம் தொழிலை வளர்க்கச் செய்வது மட்டுமில்லை; இந்தத் தொழில் தொடர்பாக யார் எங்களிடம் வந்து எப்போது யோசனைகளைக் கேட்டாலும் சொல்கிறோம். எங்களுடைய மருத்துவர்களும், பயிற்சியாளர்களும் அவர்களுடைய இடங்களுக்குச் சென்று சுற்றிப் பார்த்துத் தேவையான ஆலோசனைகளைக் கூறத் தயாராக இருக்கிறார்கள்'' என்கின்றனர் டாப்கோ நிறுவனத்தினர்.

இந்தத் தொழிலை மிக ஏழ்மையான நிலையில் இருப்பவர்களிடமிருந்து, நல்ல உயர்ந்த நிலையில் இருப்பவர்கள் வரை எல்லோருமே செய்கிறார்கள். குழந்தையை வளர்க்கும் தாய்மையின் கரமே, குஞ்சை வளர்க்கவும் பொருத்தமானது. நல்ல லாபம் தரக் கூடிய தொழிலும் கூட. மேலும் விவரங்களையும் ஆலோசனைகளையும் பெற விரும்புபவர்கள் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்குத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்—

Manager, Feed & Technical
561, Anna Salai,
Madras-18.

-மஞ்சுளா ரமேஷ்

-அட்டை வண்ணப்படம்: உத்ரா

படத்தில்: திருமதி கல்யாணி ராமசாமி, திருமதி ஷீலாராணி சுங்கத், கோழி வளர்ப்பவர்.

"கல்கி"

சந்தா விவரம்

ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	78—00
ஆறு மாதச் சந்தா	ரூ.	39—00

வெளிநாடு கப்பல் தபால் மூலம்

ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	190/-
ஆறு மாதச் சந்தா	ரூ.	95/-

"மங்கையர் மலர்"

சந்தா விவரம்

ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	24/-
ஆறு மாதச் சந்தா	ரூ.	12/-

வெளிநாடு கப்பல் தபால் மூலம்

ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	48/-
ஆறு மாதச் சந்தா	ரூ.	24/-

"கோகுலம்"

சந்தா விவரம்

ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	24/-
ஆறு மாதச் சந்தா	ரூ.	12/-

வெளிநாடு கப்பல் தபால் மூலம்

ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	70/-
ஆறு மாதச் சந்தா	ரூ.	35/-

சந்தா தொகையை M.O. அல்லது I.P.O. அல்லது டிமாண்டு டிராப்டு மூலம் அனுப்ப வேண்டும்.

மானேஜர் * கல்கி * சென்னை-600032

எல்லைகளின் விளிம்பில்..

9

ஆபீஸுக்குக் கிளம்புவதற்கு முன் பாலு தன் உருவத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொண்டான். டையை மறுபடி தளர்த்தி சரி செய்து கொண்டான். கலைந்திருந்தாற்போல் தோன்றிய ஒன்றிரண்டு கேசத்தைத் தேடிப் பிடித்து வாரினான்.

''உங்களுக்கெதற்கு சிடாரிக, இவ்வளவு நல்ல பர்ஸனாலிடி இருக்கும் போது?' வார்த்தைகளின் நினைப்பே இவனுக்கு மறுபடி புதிதாக ஒரு கூச்சத்தை ஏற்படுத்திற்று. சித்ரா அருகில் உட்கார்ந்தபடி அவன் கைமேல் தன்னுடைய மெத்துக் கையை வைத்துப் பேசுகிற மாதிரி இருந்தது. அந்தக் கையின் ஸ்பர்சத்தின் உஷ்ணத்தைக் கூட அவனால் அந்த க்ஷணம் உணர முடிந்தது.

அம்மா இரண்டு தடவை அவன் அறைக்குள் எட்டிப் பார்த்து இன்னும் கிளம்பவில்லையா என்று முணுமுணுத்து விட்டுப் போனதை உணர்ந்து அவன் கிளம்ப ஆயத்தமானான்.

''ஒரு ஸ்கூட்டரோ, மோட்டார் சைக்கிளோ வாங்கிடேன் பாலு!'' என்றார் அப்பா அவன் கிளம்புகையில். 'தினம் மூணு மணி நேரம் பஸ் பயணத்துக்காகச் செலவழிக்கறே ''

''உம் ஆகட்டும். லோன் கிடைக்குமான்னு விசாரிக்கறேன்.''

எட்டே முக்கா லுர்ருக் கிளம்பத் தயாராக இருந்த பஸ்ஸில் அவன் அவசரமாக ஏறிக் கொண்டான். பத்து நிமிஷம் கண்ணாடி முன் அதிகமாய் நின்றதில் பஸ்ஸில் உட்கார இடமில்லை. அப்பா சொல்கிற மாதிரி ஒரு ஸ்கூட்டர் வாங்கி விடவேண்டியதுதான் என்ற யோசனையின் ஆரம்பத்திலேயே, ஸ்கூட்டரில் பிரயாணம் செய்ய ஆரம்பித்தால் சித்ராவைச் சந்திக்கும் பிரமேயம் குறைந்து விடும் என்று நினைவுக்கு வந்தது. என்னைப் போல் எவ்வளவு பேர்கள் பஸ்ஸில் பயணம் செய்யவில்லை? டில்லி டிராஃபிக்கில் ஸ்கூட்டரை ஓட்டுவது எத்தனை டென்ஷன் என்று அப்பாவுக்குத் தெரியாது...

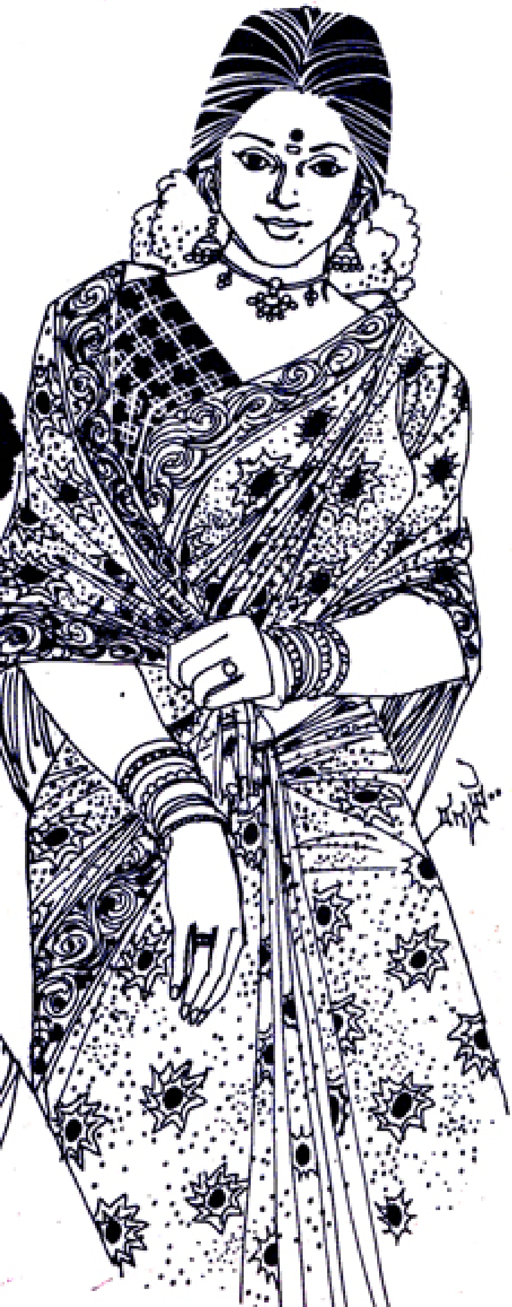
''உங்களுடைய சிநேகிதம் எனக்கு வேணும் பாலு!''

இந்த சிநேகிதத்தை அங்கீகரித்துக்கொள்வது அவசியமில்லை என்றால் தான் அவன் விறைப்பாக யாரையும் லட்சியம் செய்



யாமல் தன் சொந்த வண்டியில் போக வேண்டும்.

பஸ்ஸில் இரண்டு மூன்று பேர் அவனை விநோதமாகப் பார்ப்பதைக் கண்டு அவன் சுயநினைவுக்கு வந்தான். தனக்குள் தானாகப் பேசிக் கொண்டு சிரித்தது வெளிப்படை யாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்று தோன்றிற்று. எப்பொழுதிலிருந்து இத்தனை அசட்டுத்தனம் நமக்குள் புகுந்துகொண்டது என்று கூச்சமேற்பட்டது.



''பாய் ஸாப்!'' என்று பழக்கமான குரல் கேட்டு அவன் திரும்பிப் பார்த்தான்.

பஸ் ஸ்டாண்டில் பெட்டிக்கடை வைத்திருந்த சுரேஷ் உட்கார்ந்திருந்தான். ஸீட் மூலையில் அவனுடைய ஊன்றுகோல்கள் இருந்தன.

''இங்கே உட்காரலாம் வாருங்கள்'' என்று தன் பக்கத்தில் இருந்த சொற்ப இடத்தைக் காண்பித்தான்.

அந்தக் கூட்டத்தில் முண்டியடித்து அந்த இடத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதா நின்ற இடத்தில் நின்று ஏதாவது பைத்தியக்கார எண்ண ஓட்டத்தில் தன் நிலை மறப்பதா என்று ஒருவினாடி யோசித்து அவன் கூட்டத்தைத் துழாவிக் கொண்டு நகர்ந்து சுரேஷின் அருகில் உட்கார்ந்து கொண்டான்.

''நமஸ்தே பாய் ஸாப். புது உத்தியோகம் எப்படி இருக்கிறது?''

''நமஸ்தே சுரேஷ்! சுவாரஸ்யமாயிருக்கிறது. கடையை விட்டுவிட்டு நீ எங்கே கிளம்பினாய்?''

''கடையை என் சிநேகிதன் பார்த்துக் கொள்கிறான். பி. ஏ. பரீட்சை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. ப்ரைவேட்டாய்ப் படிக்கிறேன் என்று சொல்லவில்லை?''

''அரே ஆமாம். எப்படிப் பண்ணியிருக்கிறாய் இதுவரை?''

''சுமாராய், நன்றாய்ச் செய்திருக்கிறேன் ஸாப். ஆண்டவன் அருளில் பாஸ் செய்ய வேண்டும்.''

''பாஸ் ஆகி விடுவாய் சுரேஷ். அதில் சந்தேகமில்லை.''

''எல்லாம் உங்கள் ஆசி ஸாப்''

மனசின் தூய்மையை முகத்தில் ஏந்திக் கொண்டு உழைப்பின் நாணயத்தைக் கண்களில் தேக்கிக் கொண்டு எந்த நேரத்திலும் மரியாதையை மறக்காமல் பேசும் இந்த சுரேஷ் ஒரு அபூர்வ மனுஷனாய்த் தெரிந்தான். அவன் வசிக்கும் உலகத்தின் பின்புலத்தில் ஒட்டாதவனாய், பார்வையில் ஏகக் கனவுகளைக் காட்டியபடி—

''பி. ஏ. பாஸ் பண்ணின பிறகு என்ன செய்யப் போகிறாய் சுரேஷ்?''

சுரேஷ் மென்மையாகப் புன்னகைத்தான். ''எம். ஏ. படிப்பேன். படிப்புக்கு ஏதாவது லிமிட் இருக்கிறதா ஸாப்? நல்ல படிப்புக்கு நல்ல வேலை கிடைக்கும்''

வேலை கிடைப்பது அவ்வளவு சுலபமில்லை என்று சொல்ல நினைத்து பாஜு பேசாமல் இருந்தான். இன்னும் இவன் படிக்க ஆசைப்படுகிறான். இப்பொழுதிலிருந்தே இவன் கனவுகளைக் கலைப்பானேன் என்று தோன்றிற்று. இத்தனை ஆர்வமும் நல்ல மனசும் கொண்டவனுக்கு ஏமாற்றமேற்பட்டால் அவனது எதிர்காலம் எப்படியிருக்கும்?

ஆனால் இவன் தளர மாட்டான். இதே பெட்டிக்கடையை அப்புறப்படுத்தி ஒரு ஷாமியானா கட்டி ஒரு சின்ன பள்ளிக்கூடம் சாந்தமாக ஆரம்பித்து விடுவான்.

பிரச்சினை வாஸ்தவத்தில் இவனுக்கு இல்லை என்னைப் போன்றவர்களுக்குத் தான். இந்த இரண்டையும் என்னால் செய்ய முடியாததால் தான் ஏமாற்றங்களைச் சுமக்க நேர்ந்தது...

''நான் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவன் ஸார். என் கிராமத்தில் யாருக்கும் எழுத்து வாசனை இல்லை. இந்தக் காரணத்தாலேயே கிராமம் ரொம்ப மோசமான நிலையில் இருக்கிறது ஸார்! மிகச் சுலபமாக அவர்கள் வெளி ஆட்களிடம் ஏமாந்து போகிறார்கள். அந்த மந்தமான வாழ்க்கையை என்னாலே பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமல் தான் நான் இங்கு வந்தேன். படிச்சாதான் மனுஷனுக்கு விமோசனம்னு தோணிப் போச்சு. வயிற்றை கழுவறதுக்குச் சொந்தமா தொழில் நடத்திக் கொண்டு படிக்கவும் படிச்சனும்னு தீர்மானம் ஏற்பட்டுப் போச்சு...''

அவனுடைய பேச்சிலிருந்த தீவிரம் பானுவுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஊனமுள்ள ஒரு காலையும் பொருட்படுத்தாமல் இவனது சாதனை அசாதாரணமானது என்று தோன்றிற்று.

''ஒரு வேடிக்கை ஸார். முன்பெல்லாம் என்னுடைய கிராமக்காரர்கள் என்னை நொண்டி என்று கூப்பிடுவார்கள். இப்பொழுது என் ஊனமே யாருக்கும் கண்ணில் தெரியவில்லை.''

பானு லேசாகப் புன்னகைத்து அவன் கையை சினேகிதத்துடன் அழுத்தினான்.

''இப்பொழுது ஃபிஸியோதெரபி ரொம்ப முன்னேறியிருக்கிறது சுரேஷ். உன் காலுக்கு சிகிச்சை செய்யலாம்!''

''பரீட்சை முடிந்த பிறகு போகப்போகிறேன் ஸார்!''

அவனுடைய உற்சாகம் பார்ப்பதற்கே தெம்பாக இருந்தது. மத்தியதர வகுப்பில் பிறந்து அதிக சிரமமில்லாமல் படித்து பாஸ் செய்த தனக்கும் ரமேஷுக்கும் இல்லாத ஒரு மனோதைரியமும், உற்சாகமும் இத்தனை பிரச்சினைகள் கொண்ட சுரேஷுக்கு இருப்பது ஆச்சரியமாக இருந்தது. ரமேஷுக்கு இவனை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும் என்று தோன்றிற்று.

ரமேஷை நினைத்ததும் அன்றைக்கு அவன் ஈரம் பளபளத்த விழிகளை வேறுபுறம் திருப்பிக் கொண்டு மார்க்கெட்டில் நின்றது நினைவுக்கு வந்தது! சமீபத்தில் தான் அவனுக்கு வேலை கிடைத்தது. வேலை தனக்குத் திருப்தியில்லை என்றான். ஊதியம் குறைவு. நல்ல எதிர்காலம் இல்லை என்று அலுத்துக் கொண்டான்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றி ரொம்ப எதிர்பார்ப்பு இருப்பதால் தான் இத்தனை அலுப்பு என்று இந்த சுரேஷின் உற்சாகத்தைப் பார்த்ததும் தோன்றிற்று. கொஞ்சநாளில் அதே அலுப்பு இந்த சுரேஷுக்கும் ஏற்படப் போகிறது. நினைத்ததையெல்லாம் டக்டக் சென்று சாதித்து விடக் கூடிய சூழல் இங்கு இல்லை என்று புரியப் போகிறது...

''பெஸ்ட் ஆஃப் லக் சுரேஷ்!'' என்று அவன் இறங்குகையில் பானு ஆத்மார்த்தமாகப் பிரியத்தோடு சொன்னான்.

சட்டென்று அந்தக் கூட்டத்திலும் சுரேஷ் அவனுடைய விரலைப் பற்றி 'தன்யவாத் பாய் ஸாப்' என்று சொன்னது மனதை நெகிழ வைத்தது.

சுரேஷ் படித்து முடித்த பிறகு முடிந்தால் தான் வேலை பார்க்கும் இடத்தில் அவனுக்கு ஒரு வேலை செய்து வைக்க வேண்டும் என்று தோன்றிற்று.

ஃபாக்டரிக்குப் போய்ச் சேர்ந்ததும் வேலை மும்முரத்தில் வெளி உலகம் முழுவதும் மறைந்து போயிற்று. லஞ்ச் பிரேக்கின் போது அகர்வாலும், சோப்ராவும் ஜெயினும் அவனுடன் சேர்ந்து உட்கார்ந்தார்கள்.

''மசால் தோசா அவுர் வடா' என்று ஆர்டர் கொடுத்தான் சோப்ரா.

''என்னதான் சொல்லு மதராஸ் டிபன் என்றால் தனி சுவாரஸ்யம்தான்!'' என்றான் அகர்வால்.

''மதராஸி பெண்கள் மாதிரி!'' என்று சிரித்தான் சோப்ரா. ''அவர்களது கண்ணும் கருப்பு மயிரும். அதற்கு ஈடு எதுவும் இல்லை யார்''

''எனக்கு ஒரு வருத்தம் யார்! அவர்கள் கூட இப்பொழுது பஞ்சாபிகள் மாதிரி டிரஸ் செய்துக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.'

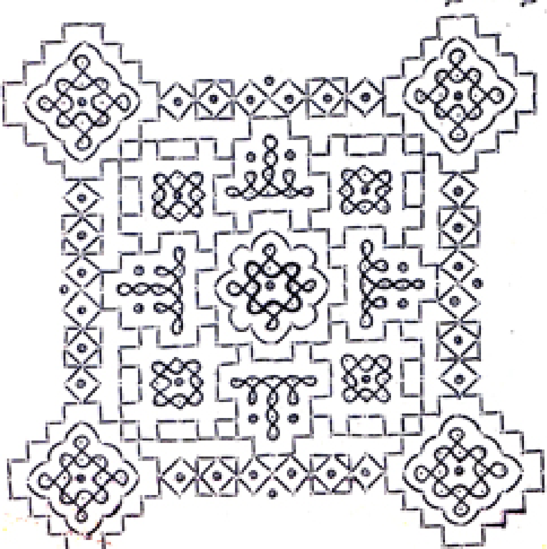
''மிஸ்டர் நாகநாதனின் பெண் இருக்கிறாளே உதாரணத்துக்கு!''

பானுவுக்கு முகம் குப்பென்று சிவந்து போயிற்று. தன்னையே ஏதோ அவமானப் படுத்துகிற மாதிரி தோன்றிற்று.

''அவள் ஒரு காஞ்சீபுரம் புடவையில் எத்தனை அழகாக இருப்பாள் என்று நான் நினைத்துப் பார்ப்பேன்!''

''ப்ளீஸ் சோப்ரா. மேலதிகாரிகளுடைய பெண்களைப் பற்றி நாம் டிஸ்கஸ் செய்யக் கூடாது.''

-பத்மாவதி



''ஓ ஸாரி பாலு. அவன் உன் ஃப்ரெண்ட் என்பது மறந்து விட்டது.''

''யாரும் என் ஃப்ரெண்ட் இல்லை'' என்றான் அவன் படபடப்போடு.

அகர்வால் சிரித்தான்.

''அதனால் தான் அவன் உன்னை மட்டும் பொறுக்கி லிஃப்ட் கொடுக்கிறானா?''

இவர்களது பார்வையிலிருந்து எதுவும் தப்ப முடியாது என்று தோன்றிற்று.

''உன்னைப் பார்த்திருந்தால் உனக்கும் கொடுத்திருப்பான்.''

''ஓ. கமான் யார்!'' என்று கண்ணைச் சிமிட்டி அகர்வால் சிரித்தான். ''அறியாப் பிள்ளை மாதிரி பேசாதே. பயப்படாதே. நான் உன் பாதையிலே நிக்க மாட்டேன். எனக்கு வேண்டாம் 'யார்' பெரிய மனுஷ சகவாசம்.''

''நீ நின்றாலும் உனக்கு சான்ஸ் இல்லே! அகர்வால் குப்தா என்கிற வர்க்கமே நாக நாதனுக்கு அலர்ஜி!''

அவர்கள் மூவரும் தங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொண்ட ஒரு ஜோக்குக்காக சிரித்தமாதிரி இருந்தது. அவனுக்கு மட்டும் தட்டப்பட்டாற்போல் அவமானம் ஏற்பட்டது.

''எனக்கு இந்தப் பேச்சு பிடிக்கவில்லை'', என்று அவன் முணுமுணுத்தான்.

''ஓகோ! இது ஒரு கேலிப் பேச்சு. இதையெல்லாம் நீ ஸீரியஸ்ஸாக எடுத்துக்கக் கூடாது.''

அன்றைக்கு மாலை வரை அவனுள் ஒரு அவமான உணர்வு நெருடிற்று. இவர்களது கேலிக்கு ஆளாகிற மாதிரி எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடாது என்று தீர்மானித்துக் கொண்டான்.

யாரையும் கவனிக்காமல் யாரிடமும் பேச்சுக் கொடுக்காமல் விடுவிடுவென்று நடந்து போகையில் அவன் அருகில் நாக நாதனின் வண்டி நின்றது.

''ஹலோ பாலு!'' என்று நாகநாதன் புன்னகைத்தார். ''வாருங்கள். என் வீட்டில் காப்பி சாப்பிட்டுவிட்டு நீங்கள் போகலாம்.''

பாலு அவசரமாகச் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தான். சோப்ராவும் அகர்வாலும் தொலைவில் நிற்கிற மாதிரி இருக்கிறது.

''வேண்டாம் ஸார். நான் நேராய்ப் போகிறேன் வீட்டுக்கு.''

''வாங்க பாலு. நான் நீண்ட நேரம் உங்களை டிட்டெய்ன் செய்ய மாட்டேன். ஒரு விஷயம் உங்க கிட்ட பேசணும்.''

அவனுக்குக் காரணம் புரியாமல் மார்பு படபடத்தது. அதற்கு மேலும் பிகு செய்து கொள்வது அநாகரிகம் என்று தோன்றிற்று. டு ஹெல் வித் அகர்வால் அண்ட் சோப்ரா...!

அவன் தலையை நிமிர்த்தாமல் பார் வையைச் சுழல விடாமல் ''ஓ.கே. ஸரேன்'' என்று கதவைத் திறந்து கொண்டு அமர்ந்தான்.

(தொடரும்)



உடல் இளைக்க வேண்டுமா உஷார்!

பத்திரிகைகள், டி. வி. ஆகியவற்றில் வெளியாகும் விளம்பரங்களில், ஒடிசலான, மெல்லிய உடலையுடைய பெண்களைப் பார்க்கிறோம். திருமண விளம்பரங்களிலும், மெல்லிய உடல்வாகு உள்ள பெண் தேவை என்ற வரியைப் பார்க்கிறோம். அளவுக்கு மீறிய பருமனாக இருப்பவர்கள் மற்றவர்கள் கவனத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். சிறிது ஒட்டி உலர்ந்தாற்போல் இருந்தாலும், இன்றைய நாகரீக உலகில், மிக விரும்பப்படுகிறது, மெல்லிய உருவம். மருத்துவ நூல்களும், பருமன் எடை குறைப்பது, கட்டுப்படுத்துவது போன்றவற்றின் முக்கியத்துவத்தைக் கூறுகின்றன. பெண்களுக்காக நடத்தப்படும் பத்திரிகைகள் மட்டுமல்லாமல், அதிக அளவில் விற்பனையாகும் புத்தகங்கள், இசைசரிப் பத்திரிகைகள் கூட, உடல் பருமனைக் குறைத்து ஒல்லியாகத் தோற்றமளிப்பது எப்படி என்பதற்கு டயட்டிங் (உணவுக் கட்டுப்பாடு) போன்ற யோசனைகளை வெளியிடுகின்றன.

அண்மையில், அமெரிக்காவில் 17 பெண்கள் திடீரென்று மரணமடைந்தனர். இவர்களின் திடீர் மரணத்திற்கு, குறிப்பிடக் கூடியதாக, எல்லோருக்கும் பொதுவாகக் கூறப்படும் காரணம், அவர்கள் எல்லோரும் மிகக் குறைந்த கலோரிகள் கொண்ட (400 கலோரிகளுக்கும் குறைந்த) புரோட்டீன் உணவை மட்டுமே உட்கொண்டிருந்தார்கள் என்பதே. இந்த நிகழ்ச்சியின் எதிரொலியாக, உடல் இளைக்கப் பின்பற்ற வேண்டிய சூத்திரங்களின் (ஃபார்முலா) நன்மைகள், தீமைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் உலகோரின், சிறப்பாக, நியூட்ரிஷனிஸ்டுகளின் (சத்துணவு நிபுணர்கள்) கவனம் திரும்பியிருக்கிறது.



உடல் பருமனைக் குறைக்கப் பல விதமான டயட்டுகள் கூறப்படுகின்றன. இவைகளைப் படிக்கும்போது எந்த 'டயட்' சிறந்தது என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியாத அளவுக்குக் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. நீங்களும் சற்றுப் படியுங்கள்.

1. அதிக புரோட்டீன் ஆனால் மிகக் குறைந்த கார்போஹைட்ரேட் உள்ள டயட்.
2. அதிகமான, சுத்திகரிக்கப்படாத கார்போஹைட்ரேட் உள்ள, ஆனால், குறைந்த அளவு புரோட்டீன், கொழுப்பு, சர்க்கரை சேர்ந்த டயட்.
3. முழுமையான ஆகாரம் உண்ட பிறகு திராட்சை ரசம் அருந்தவேண்டும் என்ற டயட் முறை.
4. ஒரு நேரத்தில், அரிசி மட்டும், அல்லது கோதுமை மட்டும், புரோட்டீன் உணவு மாத்திரம், காய்கறிகள் மாத்திரம் அல்லது பழங்கள் மாத்திரம் உண்ண வேண்டும், என்ற முறை.
5. காலை உணவு கூடாது. மதிய உணவிற்கு மிகச்சிறிய சாண்ட்விச், இரவு நல்ல முழுமையான ஆகாரம்.
6. நல்ல, பலமான காலை உணவு, பலமான மதிய உணவு. ஆனால் இரவு பழங்கள் மட்டும் உண்ண வேண்டும்.
7. எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். ஆனால் சாப்பாட்டின் மொத்த அளவு குறைய வேண்டும்.

தலைசுற்றுகிறதா? நிறுத்தி விடுவோம். அடிப்படையிலேயே வேறுபடும் பலவிதமான டயட்டுகள் கூறப்படுகின்றன. பருமனைக் குறைப்பதற்காக 'டயட்'டில் இருப்பவர்களுக்குப் பயன்படுமாறு, சாதாரண ஸ்பூன், முள் கரண்டி ஆகியவையின் அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கே கொள்ளளவு உள்ள ஸ்பூன்கள், முள்கரண்டிகள் கொண்ட செட் தற்போது அமெரிக்காவில் விற்பனைக்கு வந்திருக்கிறது.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள 'டயட்டு'களில் எது சிறந்தது என்பதைச் சற்று பார்ப்போம். நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சத்தின் அளவைக் கலோரி என்னும் யூனிட்டால் கணக்கிடுகிறோம். கலோரி என்றால் என்ன? ஒரு கிராம் எடையுள்ள நீரின் உஷ்ணநிலையை ஒரு டிகிரி செல்சியஸ் (செல்சியஸ் என்றாலும் சென்டிகிரேட் என்றாலும் ஒன்றே.) என்ற நிலைக்கு அதிகரிக்கத் தேவையான உஷ்ணத்தைத் தான் கலோரி என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு சத்து ஆகியவைகள் நம் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. ஒரு கிராம் கார்போஹைட்ரேட், ஒரு கிராம் புரோட்டீன் உள்ள ஆகாரம், சுமார் 4 கலோரிகளையும், 1 கிராம் கொழுப்பு, 9 கலோரிகளையும், ஒரு கிராம் ஆல்கஹால், 8 கலோரிகளையும் அளிக்கிறது என்று கணக்கிடுகிறார்கள். (ஒரு அவுன்ஸ் ஆல்கஹால் 28.4 கிராமிற்குச் சமம்.)

நம் உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க, ஒரு நாளைக்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கலோரிகள் கொண்ட உணவு தேவைப்படுகிறது. தேவைப்படும் இந்த அளவு, ஒருவரின் வயது, உடல் வாகு அவர் எந்த மாதிரியான வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தது. நம் உடம்புக்குத் தேவைப்படும் கொழுப்புச் சத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கும் இந்தக் கலோரிகள் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு பவுண்டு கொழுப்புச் சத்தைப் பெறுவதற்குச் சுமார் 3500 கலோரிகள் தேவை. ஆகவே நம் உடலிலுள்ள கொழுப்பில் ஒரு பவுண்டு குறைய வேண்டுமானால், நாளடைவில் 3500க்கும் குறைவான கலோரிகள் உள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கணக்கின் படி, ஒருநாளைக்குச் சுமார் 500 கலோரிகள் குறைத்துச் சாப்பிடுவதன்மூலம், ஒருவாரத்தில் 1 பவுண்டு கொழுப்பை இழக்கலாம். உணவின் அளவைக் குறைக்காமலேயே, விரைவில் இளைப்பதற்கு உதவும் 'டயட்' பற்றியும் சில நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த கார்போஹைட்ரேட், உணவு உட்கொள்ளும்போது, உடல் எடை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறையும். ஏனென்றால் குறைந்த கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவை உண்பவரின் நிலை உபவாசம் இருப்பவரின் நிலையை ஒத்ததாகும்.

உடலுக்குத் தேவையான எரிபொருள் (சக்தி), கார்போஹைட்ரைட் உள்ள ஆகாரத்தில் இருக்கும் க்ளுகோஸ் என்ற சத்திலிருந்து கிடைக்கிறது. உணவில் தேவையான அளவில் கார்போஹைட்ரேட்டு, கொழுப்புச் சத்து இல்லாத போது, உணவிலுள்ள புரோட்டீனும், உடம்பிலுள்ள கொழுப்பும் சேர்ந்து உடலுக்குத் தேவையான க்ளுகோஸை சப்ளை செய்ய நேரிடுகிறது. இந்த மாதிரி, உடம்பிலுள்ள கொழுப்பு



85% க்ளுகோஸ் கொடுப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. உடலுக்கு வேண்டிய எரிபொருளாகிய சக்தியை, உடலிலுள்ள கொழுப்பு உற்பத்தி செய்து அளிக்கும் முறை திருப்திகரமானது அல்ல. ஆகவே, அசிடோன் கீடோன் போன்ற கெடுதி விளையக் கூடிய பொருள்கள் உற்பத்தியாக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. ரத்தத்திலுள்ள கீடோன்கள் அதிகரித்துச் சிறுநீர் மூலமாகக் கழியும் கீடோன் தூள்களின் அளவும் அதிகரிக்கிறது. அதிக அளவு கீடோன்கள் வெளியேற அதிக அளவு நீர் தேவை. உடலிலுள்ள நீர், சிறுநீரின் மூலமாக கீடோன்களை வெளியில் தள்ளப்பயன்படுத்தபடும்போது, குறிப்பிடத் தக்க அளவில் எடை குறைகிறது.

'டயட்'டில் இருக்கும் ஒருவர், திரவ பதார்த்தங்களை அதிகமாக உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். இல்லாவிடில், உடலிலுள்ள நீர் வற்றிப்போய் (Dehydration) ஆபத்தாக முடியும். இந்த 'டயட்'முறையில், உடலிலுள்ள நீர் வெளியேறுவதால், எடை குறைவு ஏற்படுகிறதே ஒழிய, உடலில் உள்ள கொழுப்புக் குறைவால் இல்லை. சாதாரண 'டயட்'டைப் பின்பற்றத் துவங்கியவுடன் குறைந்த எடை மீண்டும் அதிகரிக்கத் துவங்குகிறது.

இந்த முறையில் தொடர்ந்து 'டயட்' செய்வது உண்ணாவிரதம் இருப்பது போலாகும். இம்முறையில், உடம்பிலுள்ள கொழுப்புமல்ல, உடலுக்கு வேண்டிய புரோட்டீன்களும் குறைந்து விடுகின்றன. ஒரு வாரம் உண்ணாவிரதம் இருக்கும்போது, கல்லீரல் புரோட்டீன் 40% தசைகளிலுள்ள புரோட்டீன் 8%, எலும்பிலுள்ள புரோட்டீன் 8% மூளையிலுள்ள புரோட்டீன் 5% ஆகியவற்றை உடல் இழக்கிறது. இந்த அளவு புரோட்டீன் குறையும் போது உடல் வலுவிழந்து பல வீனமாகிறது.

மீன், மாமிசம், கோழி, முட்டை போன்ற புரோட்டீன் மட்டும் உள்ள உணவும், அதிக புரோட்டீன், மிகக் குறைந்த கார்போஹைட்ரேட் உடைய உணவும் ஒரேமாதிரியான உணவுகளாகும். ஏனெனில் இந்த இரண்டு விதமான உணவுகளும் உடலில் கீட்டோன்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. கார்போஹைட்ரேட்டுகளால் உடல் பருமன் அதிகமாவதில்லை. தமது உடலுக்குத் தேவை

யான கலோரிகளின் அளவை விட அதிக அளவு கலோரிகள் கொண்ட உணவை உட்கொள்வதால் தான் உடல் பருமன் அதிகரிக்கிறது.

புரோட்டீன்கள் அதிகம் உள்ள உணவுக்குக் கொடுக்கப்படும் முக்கியத்துவம், அண்மைக்காலத்தில், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், குறைந்த அளவு கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரால், உப்பு, சர்க்கரை போன்றவைகள் கொண்ட உணவுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. எடை குறைய உட்கொள்ளப்படும் 1000 கலோரி உணவு, அதனைக் கண்டுபிடித்த நாதன் பிரிட்டிகின் (Nathan Pritikin) என்பவரைக் கௌரவிக்கு முறையில், அவர் பெயராலேயே 'பிரிட்டிகின் டயட்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த 1000 கலோரி உணவு, எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதோடல்லாமல், ஹைப்பர்டென்ஷன், நீரிழிவு, ரத்தக் குழாய்கள் கடினமாவது சிறுநீரகத்தில் உண்டாகும் கற்கள் போன்ற பல கோளாறுகளையும் குணப்படுத்த வல்லது என்று இந்த நிபுணர் கூறுகிறார்.

பெவர்லி ஹில்ஸ் டயட் (Beverly Hills Diet) என்ற உணவு முறை 1981-ம் ஆண்டில் மிகப் பிரபலமடைந்தது. ஜூடி மேசல் (Judy Mazel) என்பவர் எழுதிய 'டயட்' பற்றிய புத்தகத்திற்கு நியூயார்க் டைம்ஸின் கதையல்லாத பக்கங்களில் முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது 'டயட்' குறைந்த கலோரிகளைக் கொண்டதாகும். இதில் உப்பின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, தவிடு, எள், ப்ரூயர்ஸ் ஈஸ்ட் வெண்ணெய் போன்றவைகள் அடங்கியுள்ளன. இந்த பெவர்ஹில்ஸ் டயட்டைப் பின்பற்றிய சிலருக்கு, தலைசுற்றல், பலவீனம், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை ஏற்பட்டன.

அமெரிக்க மருத்துவ அசோசியேஷனால் வெளியிடப்படும் சஞ்சிகையில் (இதை 'ஜாமா' என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்) (Journal of the American Medical Association) இரண்டு மருத்துவர்கள் தம் கட்டுரையில் பெவர்ஹில்ஸ் டயட் அதிர்ச்சியையும் குறைந்த ரத்த அழுத்தத்தையும் கொடுத்து மரணம் சம்பவிக்க நேரிடும்' என்று கூறியுள்ளார்கள். வயிற்றுப்போக்கு மட்டுமல்ல, சிறுநீரகக் கற்கள், இருதய சம்பந்தமான நோய், பக்கவாதம், நம் உடலின் மூட்டுக்களை (Joints) பாதிக்கும் (Gout) 'கௌட்' என்ற நோய், போன்றவற்றை பெவர்லிஹில்ஸ் டயட் ஏற்படுத்துவதாக டாக்டர் மார்க் சேகினேர் (Dr. Mark Sakinar) கூறுகிறார்.

ஒரு நாளைக்கு உடலுக்குத் தேவையான உணவைச் சிறுசிறு அளவில் பல முறை உட்கொள்ளும் போது உடலின் எடை அதிகரிக்கிறதா அல்லது ஒருநாளைக்கு வேண்டிய உணவை ஒரே வேளையிலேயே உட்கொள்வது உடலின் எடையை அதிகரிக்கிறதா என்கிற கேள்வி எழுகிறது. சிறு அளவில் பலமுறை உணவு உட்கொள்ளப்படும் போது, உண்ட ஆகாரம் நன்கு செரிக்கப்படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் தெர்மோஜெனிசிஸ் (Thermogenisis) என்று சொல்வார்கள். இந்தக் காரணத்திற்காகவே, ஒரு முறை ஆகாரம் உண்ட பிறகு, சுமார் 4 அல்லது 5 மணி நேரம் கழித்து ஆகாரம் உண்ண வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. ஆகவே, காலை ஆகாரம், மதிய உணவு இரண்டையும் தவிர்த்து விட்டு பெரிய அளவில் இரவு ஆகாரம் உண்பதில் எந்தப் பயனுமில்லை. மேலும் காலையுணவை தவிர்க்கும் போது நம் மனம், உடல் இரண்டுமே திறமை இழக்கிறது. ஆனால், ஒருவருக்கு காலை உணவு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்று நிச்சயமாக உணர்ந்தால், அதைத் தவிர்க்கலாம். குறைந்த கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உடைய காலை ஆகாரமே மிகச் சிறந்தது. ஏனென்றால், இந்த ஆகாரத்தினால் இரத்தத்தில் க்ளுகோஸ் கலப்பதில்லை.

உடலுக்குத் தேவையான ஆகாரத்தை விடச் சற்றே குறைவான ஆகாரத்தை உட்கொள்வதுதான் சிறந்தது. ஆகவே, நம் வயிற்றில் இன்னமும் இடம் இருக்கும் போதே சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடவேண்டும். 800 கலோரிகளுக்கும் குறைந்த அளவில் உண்பதால் எந்தப் பயனுமில்லை. இந்த அளவு குறைந்த கலோரிகளடங்கிய உணவைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதால், நம் உடல், அத்தியாவசியமான, புரோட்டீன்கள், தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் போன்றவற்றை இழக்க நேரிடும். ஆகவே பருமனாக இருப்பவர்கள் கூட 1000 கலோரிக்குக் குறைந்த உணவு உண்ணக் கூடாது என்பது கவனத்திற்குரியது.

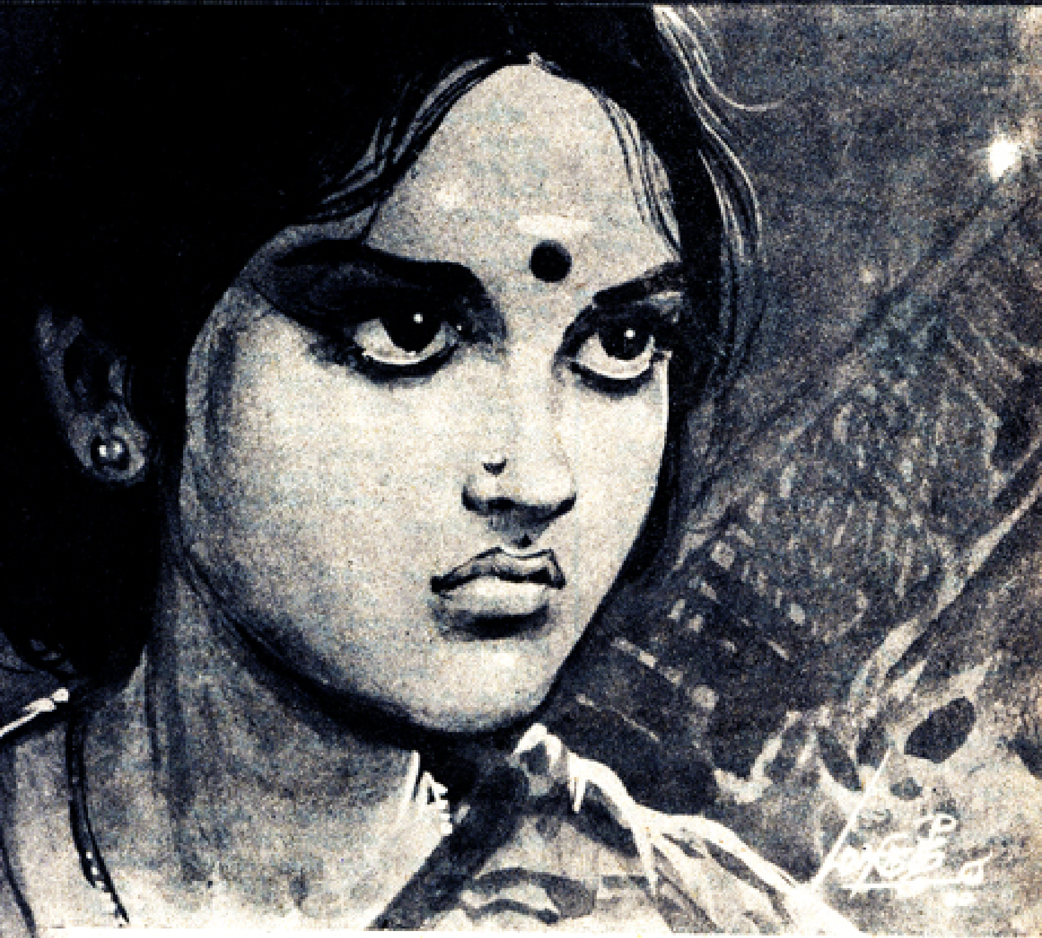
நமக்கு மிகப் பிடித்தமான பிரத்யேக உணவுப் பண்டங்களை வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. நமக்குப் பிடித்த இனிப்பு, உப்பு, மசாலாப் பண்டங்கள் உள்ள உணவுப் பொருள்கள் இருக்கும் போது, இவைகளைச் சாப்பிட நமக்கு ஆவலாக இருக்கும். அதிகச் சத்துடைய குறைந்த கலோரிகள் கொண்ட உணவைச் சாப்பிடுவது பருமனைக் குறைப்பதற்கு மிகச் சிறந்த முறை. எப்போதாவது, உண்ணாவிரதம் இருப்பது எந்தத் தீங்கையும் விளைவிக்காது என்றாலும், அதனால் எந்த நன்மையும் இல்லை.

உடல் பருமனாகி விட்ட பிறகு அதைக் குறைக்கப் பாடுபடுவதை விட பருமனைக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. எளியதும்கூட. ஆகவே, தாய்மார்களே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களுடைய சிறிய வயதிலேயே நல்ல ஆகார முறைகளைக் கற்பியுங்கள்.

-ராஜி

கங்கை யமுனை இங்குதான் சங்கமம்

விமலாரமணி



1

விசாலம் கங்கையில் முழுக்குப் போட்டுக் கொண்டிருந்தாள். தன்பாவங்கள் தொலைய... தன் கர்மங்கள் தொலைய... எத்தனை எத்தனையோ தொல்லைகளைத் தொலைத்தாயிற்று. கடைசியில்...? வாழ்வே 'தொலைந்து' போய் தான் எங்கோ ஒரு மூலையில் ஓரமாக ஒதுக்கப்பட்ட நினைவு.

பிரிந்து போன பிள்ளையை, தினம்தினம் அவன் புகைப்படத்தைப் பார்த்துப்பார்த்து நினைவுப்படுத்திக் கொண்டு அழுது கொண் டிருக்கிறாள்.

''கங்கா மயி'' — என்று கூவியபடி முங்கிக் குளித்துக் கொண்டிருந்தவர்களும், கணவனின் பாவத்தையும் சேர்த்துத் தொலைக்க வந்து, தம் தம் கணவனின்

அங்கவஸ்திரங்களைத் தன் இடுப்பில் கட்டிக் கொண்டு கங்கையில் மூழ்கி பலன் அடைய முயன்று கொண்டிருக்கிற பெண்மணிகளும், கணவனும், மனைவியுமாக ஜோடி ஜோடியாக அங்கிருக்கும் கோட்டைக் கழட்டாத 'பண்டாக்கள்' முன் சங்கல்பம் செய்து கொண்டிருக்கிறவர்களுமாக... எத்தனை எத்தனை பேர்...!

இதோ... இவர்கள் தம் பாவங்களைத் தொலைக்க வந்து இந்தப் பண்டாக்களின் 'பாவங்களை' அதிகப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

'உத்தம, மத்யம, அதம தானம் செய்கிறேன்' என்று மொழி புரியாமல் சங்கல்பம் செய்து வைப்பார்கள்.

சங்கல்பம் முடிந்தவுடன், 'உத்தமம் என்றால் ஐநூறு ரூபாய், மத்யமம் இருநூறு. அதமம் நூறு ரூபாய் — தக்ஷிணையை வை.

பல் வலியைப் போக்கப் புதினா கீரை இலையை வெய்யிலில் காய வைத்து அதனுடன் சம அளவு உப்புச் சேர்த்து இடித்துத் தூள் செய்து கொள்ளவும். ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து வாயில் போட்டு ஒரு புறத்தில் அடக்கிக் கொண்டால் பல்வலி போய்விடும்.

—வைஜயந்திமாலா

இல்லாவிட்டால் கங்காமயி கோபித்துக் கொள்வாள். அவள் கரையில் சங்கல்பம் செய்து கொண்டிருக்கிறாய்'! — என்று இந்த பண்டாக்கள் மிரட்டப்போகிறார்கள்.

அவர்களும் வேறு வழியின்றி பணம் தரப் போகிறார்கள்!

இவர்கள் அனைவரும் எங்கே போகப் போகிறார்கள்?

மனத்துள் ஏதேதோ நினைத்தபடி விசாலம் மீண்டும் ஒரு முழுக்குப் போட்டாள்.

'காணாமல் போன தன் கணவனுக்கு, மண் மூடிப் போன தன் மகனுக்கு, ஈரப் புடவையைச் சுற்றிக் கொண்ட போது...?

மனமும் எதை எதையோ சுற்றிவந்தது.

விசாலம் ஒரு சமையல்காரிதான். ஆனால் சமையல்காரிகளுக்குப் பொருந்தாத நல்ல அழகு. நல்ல குணம். தன்னை ஆதரிப்பவர்களைப் பற்றிய நல்ல நினைவு. நன்றி. இந்த மாதிரி சமையல்காரிகள் ரொம்பக் குறைவு. தனக்கு உடுக்க உடையும், உண்ண உணவும், தங்க நிழலும் தந்த தம் எஜமானர்களை அவர்களின் வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டு, அவர்கள் போட்ட சாப்பாட்டின் தெம்பில் அவர்களை பற்றியே 'கோள்' சொல்லிக் கொண்டிருக்கிற, குற்றம் சாட்டிக் கொண்டிருக்கிற கூட்டத்திற்கு நடுவே விசாலம் நல்ல குணமாய், நாணயமாய் இருந்தாள்.

நாணயங்களைத் தான் சோதித்துப் பார்ப்பார்கள்.

2

விசாலம் சமைத்துப் போட்டுக் கொண்டிருந்த அந்த வீட்டு எஜமானியின் தூரத்து உறவினன் ஒரு தடவை வந்திருந்தான்.

வழக்கம் போல் விருந்தினர் வந்தால் விசாலம் வடை, பாயாசம் பண்ணுவது வழக்கம். எஜமானியின் உத்தரவு. அன்றும் அவள் அந்த உத்திரவுக்குக் கீழ்ப்படிந்து சமையல் அறையே கதியாகச் சமைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''விசாலம்... இவன் என்னோட ஒன்னுவிட்ட தம்பி, துரைன்னு பேரு. ஹைதராபாத்திலே பெரிய வேலை. கிட்டத்தட்ட ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளம். இத்தனை நாளாக் கல்யாணம் வேண்டாம் வேண்டாம்னு ஊர் சுத்திண்டு இருந்தான். இப்பத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறேன்னு வழிக்கு வந்திருக்கிறான்'' — என்றாள் எஜமானியம்மாள்.

''சரி தான் மாமி'' — என்று குனிந்து கொண்டாள் விசாலம்.

துரை சிலசமயம் இங்கிலீஷில் பேசுவான். சிலசமயம் சாப்பிடும்போது சிரிக்கச் சிரிக்க 'ஜோக்' அடிப்பான். தமிழில்தான்! இவளுக்குக் கூடப் பரிமாறப் பரிமாறச் சிரிப்பு வந்துவிடும். ஷூவைக் கூடக் கழற்றாமல் வீடு முழுவதும் கொட்டம் அடிப்பான். சினிமாப் பாட்டுப் பாடிக் கொண்டே வளைய வருவான்.

''சமையல் பிரமாதம் அக்கா'' — என்று அக்காவிடம் மறைமுகமாக இவளைப் புகழுவான். இவள் எந்த விதப் புகழ்ச்சி அல்லது இகழ்ச்சியின் பாதிப்பும் இல்லாமல் தான் உண்டு, தன் கடமை உண்டு என்றிருப்பாள்.

அடிக்கடி இரண்டு மூன்று தடவை வந்து போனான். திடீரென்று ஒரு நாள் —

''விசாலம்... இப்பவே போய் உங்கம்மாவை வரச் சொல்லு. உடனே வரச் சொல்லு'' — என்று எஜமானியம்மா பரபரத்த போது விசாலம் திகைத்துப்போனாள். விஷயம் புரிந்த போது பிரமித்துப்போனாள்.

துரை அந்தஸ்தைப் பாராமல் விசாலத்தை மணந்து கொள்ள விரும்புகிறான். வாய்க்கு ருசியாகச் சமைத்துப் போடவும், குடும்பத்தைப் பதவிசாக, பாங்காகப் பார்த்துக் கொள்ளவும், வெளியில் கூட்டிக் கொண்டு போக அழகாகவும் இருக்கும் படியாக ஒரு மனைவியைத் தேடிக் கொண்



இப்போது கோத்ரெஜ் வாசனையால் கண்டு கொள்ளமுடியாத ஒரு புதிய ஹேர் ரிமூவரை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

நீங்கள் ஹேர் ரிமூவர் பயன்படுத்தும் போதெல்லாம் ஒருவித ரசாயன வாசனை உங்களைச் சுற்றி வருவதைக் கவனித்ததுண்டா? ஆகவேதான் கோத்ரெஜ் இப்போது ஒரு இனிய நறுமணமுள்ள ஹேர் ரிமூவரைத் தயாரித்திருக்கிறது.

நீங்கள் இதுவரை உபயோகித்தவை அனைத்தையும்விட சிறந்தது. ஏனெனில், கோத்ரெஜ் ஹேர் ரிமூவரில் மஞ்சள் கலந்துள்ளது. இது இயற்கையான சரும பராமரிப்பு தரும். நீங்கள் சரும மயிர்களை நீக்கும் போதெல்லாம், மேனியை மிருதுவாகவும் வழவழப்பாகவும் வைக்க உதவுகிறது.



புதிய
Godrej
ஹேர்
ரிமூவர்

மேனி எழிலைப் பராமரிக்க மஞ்சள் கலந்தது.

HE is the cause of all our actions, We are only HIS instruments: the result is in HIS hands.

In any action the means are as important as the result.

ALWAYS do to others as YOU would wish others do to you in similar circumstances. Let your thoughts and actions be guided by Dharma (righteousness).

Don't compare yourself with those more fortunate than you and feel sorry: be happy that you are above those less fortunate than you. Involving yourself in solving others' problems will minimise your own.

Be thrifty. Spend only on needs and not on desires you can do without. Today's waste might prove to be tomorrow's want. Avoid tastes and expenditure you cannot always afford.

Save today for tomorrow's comforts or emergencies. The future is always unpredictable. Better to save than to have to borrow.

டிருந்தாலும்! விசாலம் கிடைத்து விட்டாளாம்! ''ஒரு பைசா செலவில்லாம உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க என் தம்பி ஒப்புத்துண்டு இருக்கான். உன்னைத் தேடி வர ஸ்ரீதேவியை உடனே வரவேற்க உன் அம்மாவை இப்பவே வரச் சொல்லு....''— என்று எஜமானியம்மா படபடவென்று பேசியபோது விசாலம் திணறித்தான் போய் விட்டாள்.

நெடுநெடுவென்ற உயரமும், அவன் அழகு மீசையும், வாளிப்பான தேகஅமைப்பும்... இவனா... இவனா... என் கணவன்? இந்த சமையல்காரிக்கா?

அம்மா என்னைப் படிக்க வைக்கவில்லையே என்று குறைப்பட்டேன். மற்ற பெண்களைப் போல் ஆபீஸ் போகவில்லையே என்று வேதனைப்பட்டேன். நானும் மற்ற பெண்களைப் போல் படித்து ஆபீஸ் போயிருந்தால் மாதம் நானூறு ரூபாய் சம்பளத்தில் வேலைக்குப் போயிருப்பேன். என் கல்யாணத்துக்காக மாதா மாதம் பணம் சேர்த்துக் கொண்டிருப்பேன். என் இளமை மங்கிய பின் கல்யாணம் நடக்கும். அல்லது ஆபீஸில் எவனையாவது காதலித்துக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு குட்டிச்சுவராகி இருப்பேன்!

இந்த அதிர்ஷ்டம் என்னைத் தேடி வந்திருக்குமா?

செய்தியைக் கேட்டுப் பெண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு அம்மா ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தாள். இறந்த அப்பாவை நினைத்து. இந்த நேரத்தில் அவர் இல்லாது போன வெறுமையை நினைத்து வேதனைப்பட்டாள்.

ஒரு நல்ல நாளில் நாலு பேர் முன்னிலையில் நிச்சயதார்த்தம் நடந்தது. துரைக்கு பக்தி, இந்த வைதீக காரியங்கள் இதில் எல்லாம் ஈடுபாடு கிடையாதாம். அதனால் பேருக்கு நிச்சய தார்த்தம் பண்ணிவிட்டு ரிஜிஸ்தர் மேரேஜ் தான் பண்ணிக் கொள்ள போகிறாராம்!

'என்ன இது? நம் சம்பிரதாயங்களை, பழக்கவழக்கங்களை விட்டுவிட்டு?' — என்று விசாலத்துக்கு முதலில் கேட்கத் துடித்தது. பிறகு அவள் தன்னை அடக்கிக் கொண்டாள். தானம் கொடுத்த மாட்டைப் பல்லைப் பிடித்துப் பார்த்தாலும் — என்கிற மாதிரி நமக்குக் கிடைத்திருக்கிற அதிர்ஷ்டத்தை நாமே கெடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது — என்று சும்மா இருந்து விட்டார்கள் தாயும், பெண்ணும்.

ரிஜிஸ்டர் ஆபீஸில் கையெழுத்துப் போட்டுவிட்டு, அங்கே ஹோட்டலில் அனைவருக்கும் லஞ்ச் ஏற்பாடு பண்ணிவிட்டான் மாப்பிள்ளை துரை.

ஆயிரம் ரூபாய் சம்பாதிக்கும் மாப்பிள்ளையா எனக்கு?

விசாலத்தின் உறவினர்கள் அனைவரும் பிரமித்துப் போயினர். ஒரு சமையல்காரிக்கு அடித்த யோகத்தைப் பற்றிக் கதை கதையாய்ப் பேசினார்கள். விசாலத்தின் தாயாரின் அதிர்ஷ்டத்தைப் புகழ்ந்தார்கள். நார்ப்பட்டுப் புடவையும், கவரிங் நகைகளுமாக, ஏழ்மையையும், அவலங்களையும்தாங்கி வந்த விசாலத்தின் உறவினர்கள் அனைவரும் பொறாமையாலும், சிலர் பிரமிப்பாலும் தாக்கப்பட்டனர். அன்றிரவே ஹைதராபாத்துக்கு விசாலத்துடன் பயணமானான் துரை.

''சம்பிரதாயப்படி தெரட்சிக்கு'' — என்று விசாலத்தின் தாய் தயங்கினாள்.

கேட்டுக் கொண்டே வந்த துரை சிரித்தான்.

''தெரட்சின்னு என்னக்கா அர்த்தம்...? ஓ... பஸ்ட் நைட்டா? அதுக்கெல்லாம் எனக்கு நேரமில்லே. கவலைப்படாதீங்கோ மாமி... இந்த ஊர்லே நேரமில்லே. இந்த மாதிரி. சம்பிரதாயங்களிலும் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லே. அதெல்லாம் எங்க ஊர்லே ஜமாய்ச்சுடறேன். விசாலி லெட்டர் எழுதுவா பாருங்கோ...'' — என்றவன்

> இட்லிக்குச்சாப்பிடும் மிளகாய்ப் பொடியுடன் வெங்காயத்தை வெட்டிப் போட்டு ஒரு சுற்று அரைத்தெடுத்தால் திடீர் வெங்காயச் சட்னி தயார்!
>
> —எஸ். முகம்மது யூசுப்

விசாலத்தைப் பார்த்துக் கண்ணைச் சிமிட்டினான்.

விசாலத்திற்கு வெட்கமாகிவிட்டது.

''என்ன இவர்... எல்லா விஷயங்களையும் இப்படி வெட்ட வெளிச்சமா பட்டுபட்டுனு கூச்சமில்லாம உடைக்கறாரே'' — என்கிற வெட்கம்தான்!

இரவு ரயில் பயணத்தில் 'பர்த்தில்' இவளுக்கு ராஜோபசாரம் தான். ரயில் நிற்கும் போதெல்லாம் ''விசாலி, ஏதாவது வேணுமா?'' — என்று கேட்டுக் கேட்டு உயிரை எடுத்து விட்டான்.

கண்ணீர் வழிய ரயில்வே ஸ்டேஷனில் அம்மாவுக்கு விடை கொடுத்த துன்பம் கூட அந்த அன்பு உபசரணையில் மறந்து போயிற்று.

''நீ கல்யாணம் பண்ணிண்டு போயாச்சு! இனிமே நம்மாத்து சமையல் வேலைக்கு உன்னை மாதிரி இன்னொரு நல்ல பொண்ணு கிடைக்க நான் எத்தனை நாள் காத்திருக்கணுமோ?'' — என்று எஜமானியம்மாள் அங்கலாய்த்தபோது —

''எதுக்கும் விசாலி மாதிரியே ஒருத்தியை பார்த்து வைக்கக்கோ அக்கா. அப்புறமா நான் வந்து ஓ.கே. பண்றேன். இவ ஏதாவது

வாலே ஆட்டிறு... டகார்! உடனே இங்கே கிளம்பி வந்துடுவேன்'' —
'யேய்... கிறுக்கா... நீ ஏதோ வேடிக்கையாகச் சொல்லப் போக பாவம் அந்தப் பொண்ணு அதை நிஜம்னு நினைச்சுப் பயந்துக்கப் போறது...''

கணவனும், மனைவியுமாக ஹைதராபாத்தில் வந்து இறங்கினர்.

கழுத்தில் புத்தம் புதிய மஞ்சள் கயிறு...காலில்'கிலிங், கிலிங்' கென்று சப்தம் போடும் மெட்டி...

இவள் சமையல் உத்தியோகம் பண்ணிச் சேர்த்து வைத்திருந்த ஐயாயிரம் ரூபாயை மாப்பிள்ளைக்கு தன்னால் ஆன வரதட்சிணை அல்லது தட்சிணை என்ற பெயரில் விசாலத்தின் அம்மா துரையிடம் தந்து விட்டாள்.

பாங்க் பாலன்ஸ் நில்!

இனி வாழ்வெனும் பாங்கில் புதுப்புதுகணக்குகள் ஆரம்பம்!

ஒரு ஹோட்டலில் ரூம் எடுத்தான் துரை.

''நம்மாத்துக்குப்போகலே?'' — விசாலம் கேட்டாள்.

''அதை ஏன் கேட்கறேபோ... வீட்டை ரீமாடல் பண்றுளாம் கம்பெனியிலே, இன்னும் ஒரு மாசத்துக்கு இங்கே தான் வாசம்.

வீடு முழுக்க சிமெண்டும், செங்கல்லும், பெயிண்டும்... சே... சே... வீட்டைச்சுத்தமாக்க உனக்கு மாசக்கணக்கில் ஆகப்போறது பாரேன்...''

விசாலம் பேசவில்லை.

கணவனுடன் குடித்தனம் என்று ஆரம்பிப்பது முதன் முதலாக இப்படி ஹோட்டல் அறையாகவா இருக்க வேண்டும்?

இத்தனை நாட்கள் வரைதான் ஊரார் வீட்டில் ஊராருக்காகச் சமைத்தோம். நாமும் சாப்பிட்டோம். இப்போது சொந்தமாகத் தன் வீட்டில் தனக்கும் தன் கணவனுக்குமாகச் சமைத்து, அவனுக்குப் பிடித்ததை எல்லாம் கேட்டுக் கேட்டு பண்ணிப் போட்டு, வாய்க்கு ருசியாகச் சமைத்துப் போட்டு... தானும் எப்போது சாப்பிடப் போகிறோம்?

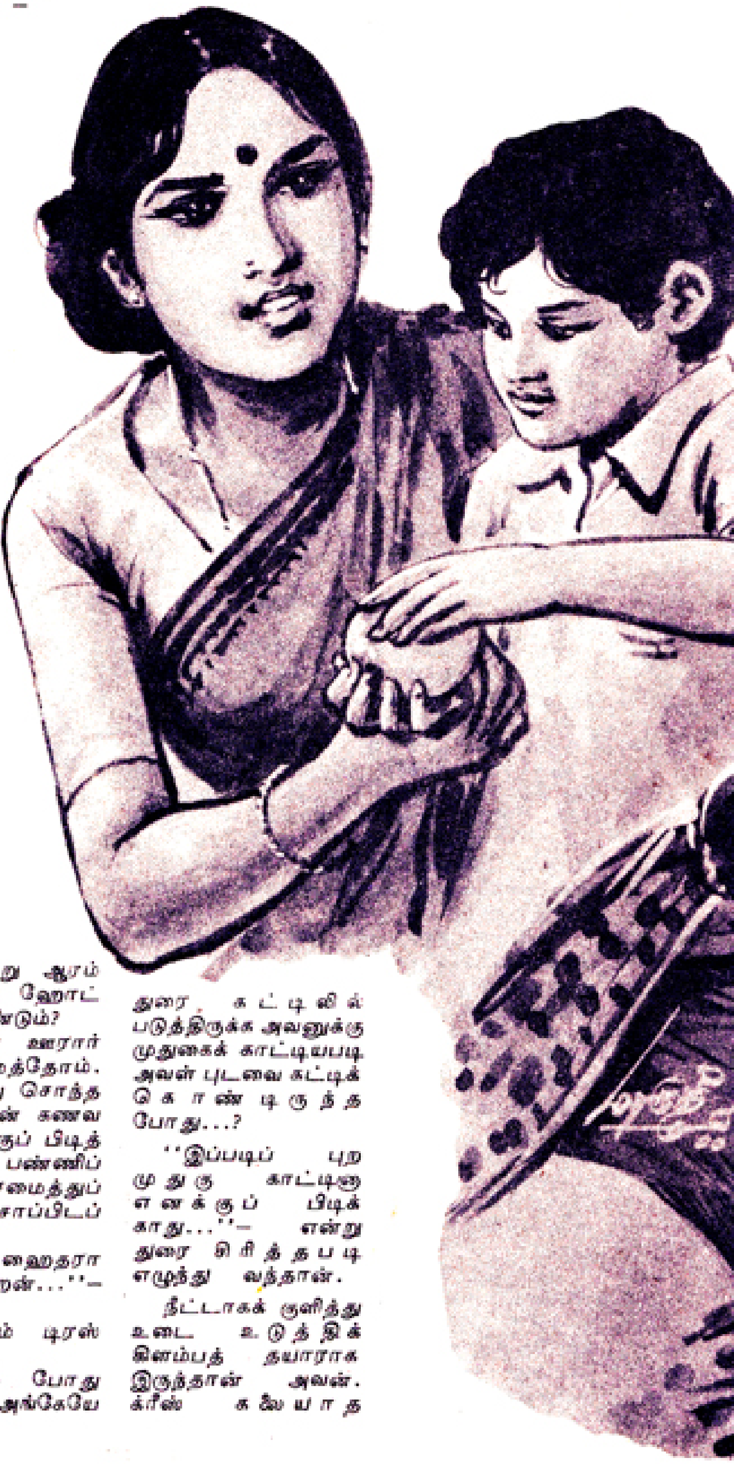
''விசாலி... சீக்கிரம் கிளம்பு ஹைதராபாத்தைச் சுற்றிக் காட்டறேன்...''— துரை அவசரப்படுத்தினான்.

அவசரம் அவசரமாக விசாலம் டிரஸ் பண்ணிக் கொண்டாள்.

புடவைக் கட்டிக் கொள்ளும் போது கொஞ்சம் சங்கடமாக இருந்தது. அங்கேயே துரை கட்டிலில் படுத்திருக்க அவனுக்கு முதுகைக் காட்டியபடி அவள் புடவை கட்டிக் கொண்டிருந்த போது...?

''இப்படிப் புறமுதுகு காட்டிறது எனக்குப் பிடிக்காது...''— என்று துரை சிரித்தபடி எழுந்து வந்தான்.

நீட்டாகக் குளித்து உடை உடுத்திக் கிளம்பத் தயாராக இருந்தான் அவன். க்ரீஸ் கலையாத





பாண்ட், முகம் தெரியும் பாலிஷ் ஷூ, கலையாத கிராப்... கணவனை ஒருமுறை நிமிர்ந்துபார்த்தவிசாலம்சொக்கிப்போனாள்.

இருவரும் பிர்லாமந்திர் போனார்கள். சலவைக் கல்லில் செதுக்கப்பட்ட கீதோபதேசத்தைக் கண்டு விசாலம் பூரித்துப் போனாள். தன்னைத் தான் கிள்ளிப் பார்த்து கொண்டாள். "இதெல்லாம் பாக்கறது.. நான்... நான்தானா? சமையல் அறையிலேயே முடங்கிக் கிடந்த இந்த ஏழை விசாலத்துக்கா இத்தனை அதிர்ஷ்டம்?

நம்ப முடியலியே... பகவானே... நம்ப முடியலியே...''

கிருஷ்ண பரமாத்மா அர்ஜுனன் காதில் ஏதோ சொல்வதைப் போல் தன் காதிலும் ஏதோ சொன்ன மாதிரித் தோன்றியது விசாலத்திற்கு.

'விசாலி... எல்லாம் உனக்குத்தான்... ஆமாம் எல்லாம் உனக்குத்தான்.!

''என்ன கனவு... இந்த ஒரு இடத்தைப் பார்க்கவே இத்தனை நாழி பண்ணிறு இன்னும் பாக்க வேண்டியது எத்தனை இருக்கு?'' என்று அவசரப்படுத்தினன்.

பைத்தியக்கார விசாலி... பார்க்கவேண்டிய முக்கியமானதைப் பாக்கத் தவறிய விசாலி!

3

இரவு சாப்பிட்டார்கள்.

கட்டில் இரண்டும் அருகருகே....

சுத்தமான விரிப்புக்கள்......

பூ ஜோடனைகள் தான் இல்லையே தவிர டேபிளில், ஹோட்டல் பாலும், அவர்கள் வாங்கி வந்த பழங்களும் காத்திருந்தன.

> இரண்டு மேசைக் கரண்டி எப்சம் உப்புக் கலந்த வெந்நீரில் கால்களை ஐந்து நிமிட்டம் மூழ்க விட்டு பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரில்முக்கி எடுத்துத் துடைத்து யூடிகோலின் தடவிஞல் பாதங்கள் மென்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.
>
> —எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

எப்போதோ சில சினிமாக்களில் பார்த்த முதலிரவுக் காட்சிகளை நினைவுப்படுத்திக் கொண்டாள் விசாலம்.

ஒவ்வொன்ருகப் பார்த்துப்பார்த்து..... திடீரென்று கண்கள் எதையோ பார்க்க விசாலம் பிரமை பிடித்த மாதிரி உறைந்து போஞள்.

துரை ஷூவை கழற்றிவிட்டு சாக்ஸையும் கழற்றிக் கொண்டிருந்தான்.

சாக்ஸ் கழற்றப்பட்ட அந்தக் கால்கள்...?

குஷ்ட ரோகக் கால்கள்... கால் வீங்கி... புண்ணில் சீழ் வடிந்து... யானைக்கால் மாதிரி சற்றே வீங்கிய கால்கள்... பெரும் வியாதி... கருங்குஷ்டம்... ஒரு விரலைக் காணவே இலலை!

ஓ! இந்தக் கால்களில் விசாலம் மஞ்சள் கயிற்ருல் கட்டப்பட்டிருக்கிருள்.

துரை ஷூவைக் கழற்ருத மர்மம் இப்போது புரிகிறது.

மாப்பிள்ளை ரிஜிஸ்டர் மாரேஜுக்கு ஏற்பாடு பண்ணிய புரட்சியின் பின்னே ஒளிந்திருக்கிற பித்தலாட்டம் இப்போது தெரிகிறது.

மேலே ஆரோக்கியம் போல் தோற்ற மளிக்கும் இந்த உடலும், கண்ணுக்குத் தெரியாத அந்த உள்ளமும் நிஜமாகவே அழுகிப் போனவைதாஞ? நாற்றமெடுத்த புண்கள் தாஞ?

புரையோடிப் போன காயங்கள்தாஞ?

இங்கு காயங்கள் மட்டும் புரையோடவில்லை! ஒரு வாழ்வும் அல்லவா?

விசாலத்திற்கு அழுகை வந்தது முதலிரவன்று —

, புதுமணப்பெண் பால் டம்ளரைக் கணவன் கையில் தந்துவிட்டு அவன் காலில் விழுந்து வணங்குவது தானே மரபு?

இவள் என்ன செய்யப் போகிருள்?

'இந்தக் கால்களை வணங்கப் போகிருளா?

கட்டிக் கொண்டு கதறப் போகிருளா?

பிரமித்து நின்ற விசாலத்தைப் பார்த்துத் துரை சிரித்தான்.

''கம் ஆன் ஐ ஸே'' —

விசாலம் பேசாமல் இருந்தாள்.

''ஓ! இந்தக் காலைப் பார்த்துவிட்டு கம்மாதிக்கறியா? பரவாயில்லை... முந்திக்கு இப்போது பரவாயில்லை... நிறைய பில்ஸ் சாப்பிடறேன்... குணமாயிடும்... கவலைப் படாதே...'' எதுவுமே நடக்காத மாதிரி சர்வசாதாரணமாகப் பேசிஞன் துரை.

''இதை... நீங்க... நீங்க... ஒருவார்த்தை எங்கம்மா கிட்டே சொல்லி இருக்கவேண்டாமா?'' —விசாலம் ரொம்ப ரொம்பக்கஷ்டப்பட்டு தைரியத்தை வரவழைத்துக்கொண்டு கேட்டாள்.

''இதையா? ஏன்... நீங்கதானே பெண் வீட்டுக்காரா... கொஞ்சம் யோசிச்சுப் பார்த்திருக்க வேண்டாமா? திடீரென்று ஒருத்தன்... நல்ல நிலையிலே இருக்கிறவன் நம்பளைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கச் சம்மதிக்கிருனே... காரணம் என்னவா இருக்கும்?— என்று நீங்க நினைச்சுப் பார்த்திருக்க வேண்டாமா?''

''எங்களை மாதிரியே நாங்களும் மத்தவாளை நல்லவான்னு நம்பிட்டோம்!'' —விசாலம் சொல்ல நினைத்தாள். ஆஞ இனி சொல்லிப் பயனில்லை என்று பேசாமல் இருந்து விட்டாள்.

''வா...''— அவன் படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு தன் அருகில் இடத்தை... காலி இடத்தைத் தட்டிஞன்.

அவள் தயங்கியபடி அவனை நெருங்கிஞள்.

''என்னவோ இல்லாத பிகு பண்ணிக்கறியே! உடம்பு முழுவதும் ரோகமா இருந்த தன் கணவனை கூடையிலே வைச்சு தாசி வீட்டுக்கு எடுத்துட்டுப் போஞளே ஒரு பத்தினி ... அவ பேரு கூட நளாயினியோ... என்னவோ... அந்தக் கணவனை விட நான் மோசமானவஞ என்ன...?'



புதியது!
ருசி வழங்கும்
ஸ்குவாஷ் மற்றும்
ஸிரப்
ஆரஞ்சு ஸ்குவாஷ்
திராட்சை ஸ்குவாஷ்
மாம்பழ ஸ்குவாஷ்
லெமன் ஸ்குவாஷ்
அன்னசி ஸ்குவாஷ்
கொய்யா ஸ்குவாஷ்
ரோஸ் ஸிரப்
அன்னசி ஸிரப்
நன்னாரி ஸிரப்
Ruchi
Ruchi
ORANGE SQUASH
Ruchi
சுவையின் மறுபெயர்–ருசி!
ருசி ஃபுட் பிராடக்ட்ஸ், 1, கதீட்ரல் ரோடு, சென்னை 600 086
RFP-1434

அருகில் உட்காரத் தயங்கியவளைப் பிடித்து இழுத்து அவளைத் தன் அருகில் இழுத்துக் கொண்ட போது, விழுந்த வேகத்தில் அவள் தடுமாறி அவன் கால்களில் விழ... சீழ்வடியும் காலினுல் மனமும் கூடத் தடுமாற...

தெய்வமே! — அவள் உடைந்து அழுது, செயலற்றுப் போய்ப் படுக்கையில் கிடந்த போது...? கண்ணீரின் வேகத்தில் அடித்துச் செல்லப்பட்டு ஒரு 'கன்னி' மனைவியான கதை பிறந்தது...

ஏஜமானியம்மாள் தன் குஷ்டரோகித் தம்பிக்குத் தன்னை ஏமாற்றி மணம் முடித்ததை விசாலம் உணர்ந்தாள். இனி என்ன செய்ய முடியும்?

''விருந்தாளி வந்திருக்கா. பாயசம் வை. வடை தட்டு. விருந்துச் சாப்பாடு போடு''— என்று உத்தரவிட்டுப் பழகியவள். இவள் அந்த உத்திரவுகளுக்குக் கீழ்படிந்து பழகியவள். இன்றும் உத்திரவிட்டாள்.

''என் தம்பியைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்.''

இவளும் கீழ்ப்படிந்தாள்.

ஆனுல் 'சீழ்' படிந்த சில உண்மைகள் மறைக்கப்பட்டுவிட்டன! அம்மாவுக்கு எதை என்று எழுதுவது? என்னென்ன எழுதுவது? துரை வாங்கிக் கொடுத்த இன்லண்ட்கவரில் 'நான் சௌகர்யமாக இருக்கிறேன். சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்' — என்று லெட்டர் போட்டாள். இன்னும் புது வீட்டிற்குப் போகவில்லை. போனதும் அட்ரஸ் எழுதுகிறேன் என்று எழுதிப் போட்டாள்.

இந்தச் சந்தோஷங்களும், சௌக்யங்களும் அவள் தாய் தந்த தட்சணை பணம் ஐயாயிரத்தில் விளைந்தவை என்கிற உண்மை அப்போதும் கூட அவளுக்குத் தெரியவில்லை. ஹோட்டல் வாசம் கிட்டத் தட்ட பதினைந்து நாட்களாகி விட்டன.

அன்று—

''உம்... கிளம்பு... நம்ம வீட்டுக்குப் போகலாம்...''— என்று துரை அவசரப் படுத்தியபோது—

உணர்வுகள் வற்றிப் போன விசாலத்தின் மனத்துள்ளும் ஒரு மகிழ்ச்சி.

குறைந்த பட்சம் என் வீடு... என்வாசல்— என்கிற உரிமைகளையாவது துரை எனக்குத் தந்திருக்கிறுர். அது போதும் — என்று நினைத்தாள்.

அவர்கள் டாக்ஸியில் வந்து இறங்கிய இடம்...?

இதுவா? இந்த இடமா? இந்தச் சந்து அசிங்கத்திலா?

ஒவ்வொரு குச்சு வீட்டிலும் ஒன்பது குடித்தன முகங்கள் எட்டிப் பார்க்கும் இந்த இடமா? சின்னஞ்சிறிய அழகான வீடு... முன்புறம் புல்வெளி... தென்னையும், வாழையும் வீட்டிற்கு அழகு தர, சிறிய கேட்டைத் திறந்துகொண்டு 'என் வீடு' என்கிற பெருமிதத்தில் உள்ளே நுழைய இருந்தாளே!

அந்த வீடா இது?

சந்தில் நுழைந்தவுடனேயே மலவாடையும், மூத்திர நெடியும் மூக்கைத் துளைக்க...

ஓ! இங்கும் சிலர் வாழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கிறுர்கள்!

ஆயிரம் ரூபாய் வாங்கும் சம்பளக்காரர் வீடு இந்தச் சந்தைத் தாண்டியா இருக்கிறது?

''இந்த வீடுதான்... உள்ளே போ...''

விசாலம் பார்த்தாள்.

பேருக்கு நாலு சுவரும், எந்த நேரமும் கீழே விழுந்துவிடுவேன் என்று பயமுறுத்தும் மேல் கூரையும், தாறுமாறுக இணைக்கப்பட்ட ஓட்டை ஓடுகளும் கொண்ட ஒரு மண்சுவர் வீடு! ஒரு சாதாரண வாசல் வராண்டா... ஒரு சிறிய அறை... அவ்வளவுதான்... அங்கு தான் சமைக்க வேண்டும், சாப்பிட வேண்டும்... படுக்க வேண்டும்... ஒருவர் படுக்கலாம், இருவர் நிற்கலாம் என்கிற மாதிரி சின்னஞ்சிறிய அறை!

''இந்த ஓட்டை வீட்டுக்கு கூட வாடகை தெரியுமா? அம்பது ரூபாய். அட்வான்ஸ் ஐந்நூறு ரூபாய். இது கெடைக்கறதுக்குள்ள திண்டாடிப் போயிட்டேன்...''

அன்று என்ன சொன்னுன்?

வீட்டைச் சுத்தப்படுத்தவே ஒரு மாச மாகும் என்றுனு?

இங்கு வீடில்லை... வீதியை சுத்தப்படுத்தவே ஒரு வருடமாகும்!

ரொம்ப சரி!

''ரீ மாடல் பண்றதா சொன்னேனே... கம்பெனி வீடு... இன்னும் தயாராகலியா?''

துரை கடகடவென்று சிரித்தான்.

ஒவ்வொரு தடவை துரை சிரிக்கும் போதும் விசாலத்திற்கு 'பகீ'ரென்று நெஞ்சை அடைக்கும்.

கொத்துமல்லியை வருடம் முழுவதும் உபயோகிக்க ஒரு வழி. கொத்துமல்லித் தழைகளை உபயோகித்த பின் மிஞ்சிய தண்டுகளைப் புளியுடன் சேர்த்து லேசாக இடித்து வெயிலில் சிறிது நேரம் காயவைத்து எடுத்து வைத்துவிட வேண்டும். கொத்தமல்லி கிடைக்காத காலத்தில் இந்தப் புளியை உபயோகித்து ரசம் வைத்தால் ரசம் கமகம என்று இருக்கும்.

—பொன்னம்மாள்

இப்போதும் சிரிக்கிறானே!

''அந்த வேலே எனக்குப் பிடிக்கலே... 'ரிசைன்' பண்ணிட்டேன்... வேற வேலே தேடற வரை இங்கே தான் வாசம்... கவலேப்படாதே... சீக்கிரம் கிடைச்சுடும்!'' ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் மேல் கூரை ஓட்டு மொத்தமும் தன் தலே மேல் விழுந்த மாதிரி தோன்றியது.

''ஏன்...? ஏன் ரிசைன் பண்ணனும்? ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளமாச்சே...?''

''ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளமானு என்ன? நம்ம 'பிரஸ்டீஜை' விட்டுக் கொடுக்கறதா? ரொம்ப மெரட்டினுன்... சரி தாண்டான்னு சொல்லி கால் கடுதாசியை எழுதித் தந்திட்டேன்!'' இவள் தலே எழுத்து சரி இல்லாத போது... கால் கடுதாசி என்ன, முழு கடுதாசியே தரலாம்!

நகத்தில் சொத்தையா?

வெடியுப்பு, வெங்காரம், காசி கட்டி, மூன்றையும் நைசாகப் பொடி செய்து எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்கு கலந்து சூடு காட்டி நகத்தில் கட்டி வந்தால் நாலே நாளில் பழைய நகம் வந்து விடும்.

திருமதி ஷண்முகம்

''கவலேப்படாதே... சீக்கிரம் வேறவேலே கிடைச்சுடும்!''

இனிமே கவலேப்படுவதற்கு என்ன இருக்கிறது! தலேக்கு மேல் வெள்ளம் கரை புரண்டு ஓடும்போது இனி கவலேயே இல்லே!

விசாலம் அந்த ஒற்றை அறையைப் பெருக்கினுள். துடைத்தாள். கோலமிட்டாள். விளக்கேற்றினுள். ஸ்டவ்வைப்பற்ற வைத்தாள். வயிறும் கூடப் பற்றி எரிந்தது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக துரையின் உண்மை சொரூபத்தை அக்கம்பக்கம் மனிதர்கள் மூலம் விசாலம் புரிந்து கொண்டாள். துரை கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடமாக இங்கு இருக்கிறுன். வேலேயும் கிடையாது. ஒன்றும் கிடையாது. ஊரை ஏமாற்றிப் பிழைப்பது தான் வேலே! கெட்ட சகவாசம் எல்லாம் உண்டு. இரவில் பட்டை சாராயம் அடித்து விட்டு அசிங்கம் அசிங்கமாகத் திட்டிக் கொண்டு அந்தச் சந்தில் சில நாட்கள் நுழைவான்... அப்படி நுழைந்தால் நல்ல வரும்படி... யாரோ செம்மையாக ஏமாந்திருக்கிறுர்கள் என்று அர்த்தம்!

இரண்டு மூன்று மாதங்களாக துரை இந்தப் பக்கமே வரவில்லேயாம்! பெரிய ப்ளான் நடக்கிறது. யாரையோ ஏமாற்ற பலமான அஸ்திவாரம் போடப்படுகிறது என்பதை மட்டும் குடித்தனக்காரர்கள் அறிந்தார்களே தவிர, அந்த அஸ்திவாரத்தின் மீது ஒரு அபலேப் பெண்ணின் வாழ்க்கைக் கட்டிடம் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறது என்கிற உண்மையை உணரவில்லே!

கேட்கக் கேட்க விசாலத்திற்கு குப்குப் பென்று அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது. தன்னே ஏமாற்றிய தன் எஜமானியை மதுரையைச் சுட்டெரித்த கண்ணகி மாதிரி சுட்டெரிக்க மாட்டோமா என்று தோன்றியது.

பாவி... உன் வீடே கதி என்று உனக்கு அடிமையாய் சமையல்கார உத்தியோகம் பார்த்தேனே... என் வாழ்வை இப்படிக் கெடுத்து விட்டாயே பாவி! உனக்கு விருந்துதானே சமைத்துப் போட்டேன்! எனக்கு விஷத்தைப் போட்டுவிட்டாயே! என்று கேட்க உதடும் உள்ளமும் பரபரத்தது.

கடவுளே... இவருக்கு நல்ல வரும்படி வந்தால் சாராய நெடி வருமாமே! இவருக்கு 'வரும்படியே' வேண்டாம். இந்தக் குச்சு வீட்டிற்காவது இவர் நல்லபடி 'வரும்படி' இருக்க வேண்டும்!

தன் விலாசம் மட்டும் எழுதாமல் அம்மாவிற்குக் கடிதம் மட்டும் எழுதிக் கொண்டிருந்தாள். இருக்கிற ஒரே ஆதரவு அவள் தான்! அதுவும் சங்கடத்தில் பிரிந்து விட்டால்...? ஆயிற்று... கல்யாணம் என்கிற நரகம் நடந்து கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்கள் ஆகிவிட்டன. அம்மாவை ஒரு தடவை பார்த்துவிட்டு வந்து விடவேண்டும் அம்மாவுக்குத் தெரியாமல் எஜமானி அம்மாவை ஒரு தடவை சூடாகச் சில கேள்விகளேக் கேட்டுவிட்டு வந்து விடவேண்டும். அவள் எதற்கெதற்கோ திட்டங்கள் போட்டு கொண்டிருந்த போது தான் அந்தச் சம்பவம் நடந்தது.

கேள்விகள் கேட்டுவிட்டு வர நினைத்தவளே எதுவுமே கேட்காமல் 'தங்க' வைத்துவிட்ட சம்பவம்!

அவள் போட்ட திட்டத்தை விட அவள் கணவன் துரை போட்ட திட்டம்... அதை விட ஆண்டவன் போட்ட திட்டம் இன்னும் வலிமை மிக்கதாக இருந்தது!

துரை வரவே இல்லே!

ஒன்று... இரண்டு... மூன்று என்று நாட்கள் நகர்ந்து கொண்டிருந்தன.

இரவு ரோட்டில் யாராவது குடித்துவிட்டு கத்தினுல் இது ஒருவேளே துரையோ?— என்று பயந்து பயந்து... அதேசமயத்தில் மகிழ்ந்து செத்த நாட்கள் ஒவ்வொன்றுகக் கரைந்து கொண்டிருந்தன.

இன்று வருவான்... நாளே வருவான் என்று எதிர்பார்த்த நாட்கள் மிதந்து கழிந்தன.

துரை வரவே இல்லே! வந்தது...? வீட்டுக்காரர்! வாடகை பாக்கிக்காக வந்தார்!

வந்தது....? பால்காரனும், மளிகைக்கார னும்.... கடன் பாக்கிக்காக வந்தனர்.

இவளோ... 'கடன்காரியாய்' நின்றாளே தவிர கடனை அடைக்கும் மார்க்கம் தெரிய வில்லை. கனத்தது... வயிறோடு உள்ளமும்.

துரை ஏமாற்றித் தாலி கட்டிய போது கூட அவனை வெறுக்காத உள்ளம்... ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளம் என்று கதை அளந்து அவளை 'பலி' வாங்கியதைக் கூட மன்னிக்கத் தயாராக இருந்த உள்ளம், குஷ்டரோகி யாகிக் கொடுமைப்படுத்தியபோது கூட அதனை சகித்துக் கொண்ட அவள் உள்ளம் இந்த அநியாயத்தை... வயிற்றுப் பிள்ளை யோடு அவளை அனாதையாக்கி விட்டுப் போன அவனுடைய கொடூர உள்ளத்தை மன்னிக்க விரும்பவில்லை...

இனி விரும்பி என்ன... விரும்பாமல் என்ன? எல்லாக் காரியங்களும் அவள் விரும்பியா நடந்தன? நடக்கின்றன?

வீட்டுக் குடித்தனத்திற்காக அவள் அம்மா பணத்தில் துரை வாங்கிப் போட் டிருந்த சில பித்தளை சாமான்களை தவலை, குடம் போன்றவற்றை விற்றாள்.

மளிகை பாக்கி, பால் பாக்கி, வீட்டு வாடகை பாக்கி, எல்லா பாக்கிகளையும் அடைத்தாயிற்று!

இனி பாக்கி?

இவன் ஒருத்திதான்!

ஒரு ஓட்டைப் பெட்டியில் தன் உடைமை களை அடைத்துக் கொண்டாள். ஆறுமாத மாகப் பழகிய இடம். மூத்திரச் சாக்கடை ஆனாலும் இதில் முழுக்க முழுக்க வாழ்ந் தவள் அவள்தான். எதிர்பார்ப்பிலும், ஏக் கத்திலும் நாட்கள் கரைந்த விந்தையைவிட வயிற்றில் வளரும் கருவின் சிந்தையும் அவளுக்கு ஒரு தெம்பை ஊட்டியது.

இன்று...?

ஒற்றைப் பெட்டியுடன் ஊர் திரும்பிய அவளை தாய் கட்டி அணைத்து ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தாள். அந்தத் தாயின் கண்ணீர் இனி வற்றப் போவதில்லை! அதனால் மகளும் அதைத் துடைக்கவில்லை.

''மாப்பிள்ளை... உன்னை நன்னா வைச் சுண்டு இருக்காரா? வீடெல்லாம் சௌகரி யமா இருக்கா? எத்தனை ரூம்? வேலைக்காரா இருக்காளா?''

—அம்மா வரிசையாகக் கேள்விகளை அடுக்க, இதற்கெல்லாம் என்ன பதில் சொல்லப் போகிறோம்? — என்று மகள் திகைத்துப் போனாள்.

நன்னாத்தான் வச்சுண்டு இருக்கார்! அதனால் தான் குழந்தை பொறக்கப் போறது! ரொம்ப சௌகரியம்... அதனால் தான் தாங்க முடியாம ஓடி வந்துட்டேன். வேலைக்காரியா நானே இருக்கிறதாலே எனக்கு அதிகம் கஷ்டம் தரக் கூடாதுன்னு சிங்கிள் ரூமா வீடு பாத்திருக்கார்!

''நீ வந்திருக்கேன்னு மாமிகிட்டே... தகவல் சொல்லிட்டு வந்துட்றேன்'' என்று பறந்த அம்மாவை விசாலம் அடக் கினாள்.

''நானும் வரேம்மா. ரெண்டு பேருமாப் போய்த் தகவல் சொல்லிக்கலாம்.... அவசரப்படாதே...''

தனியாக வரிசையாகத் தகவல்களைச் சொன்னால் அம்மாவால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. கூட ஒருவரை வைத்துக் கொண்டு சொன்னால் மற்றவர்கள் முன்னி லாவது அம்மா அடங்கிப் போவாள்!

அன்று—

எஜமானி அம்மாவைத் தேடி போன போது...?

இவர்களைக் கண்ட எஜமானி முகம் மாறி... வெளிறி... பின் சமாளித்து...

''அட.... விசாலமா? வா... வா... எப்போ வந்தே?'' — என்று வரவேற்றாள்.

இது வடாம் சீஸன். ஜவ்வரிசி வடாம் இடும்பொழுது தனியாகக் கொஞ்சம் உப்பு காரம் சேர்க்காமல் அப்பளம்சைஸில் இட்டு வைத்துக்கொண்டால், வேண்டும்பொழுது பாலைக் காய்ச்சி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு இந்த வடாத்தை எண் ணெயில் பொரித்து, பாலில் போட்டு ஐந்து நிமிடங்களில் எடுத்து ஓர் தாம்பாளத்தில் வைத்து, சர்க்கரை, ஏலக்காயைப் பொடித்து, ஒவ்வொன்றின் மேலும் தூவி மடித்து வைக்கவும். அரைமணியில் பால் போளி ரெடி. வேண்டுமானால் முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து இதன் மேல் அலங்கரிக்கலாம். திடீர் விருந்தாளி கள் வரும் பொழுது நமக்கு இது மிகவும் உதவியானது. ருசியானது.

வெ. சரோஜா,

''ஒரு வாரம் ஆச்சு மாமி'' — என்றாள் விசாலம்.

''ஒரு வாரமாகியும் இன்னிக்குத் தான் வர ஒழிஞ்சுதா? நன்னா இருக்கியா?'' — விசாலம் தலை ஆட்டினாள்.

''என்ன சாப்பிடறே?'' — என்றாள் எஜ மானி.

''முந்தியெல்லாம் நான் கேட்பேன்.... என்ன சாப்பிடறேன்? எது பிடிக்கும்னு?

—நான் பார்த்துப் பார்த்து பண்ணிப் போடுவேன்... இப்போ காலம் மாறிப் போச்சு... நீங்க கேட்கறேள்!'' — என்று விசாலம் சிரித்தாள்.

''என்ன இருந்தாலும் நீ என்னோட தம்பிப் பெண்டாட்டி இல்லையா? உபசாரம் பண்ண வேண்டாமா?''

''இத்தனை கேள்வி கேட்டுட்டேளே! தம்பி எப்படி இருக்கான்? எங்கே இருக்

கான்? இப்போ என்ன பண்றான்னு கேட்கலியே?''

கொஞ்சம் திணறிய எஜமானி...

''ஆ... சொல்லு... துரை என்ன பண்றான்? எப்படி இருக்கான்?''

''மாமி... நான் ஒண்ணே ஒண்ணு கேட்கறேன்... உங்க தம்பி இப்போ எங்கே இருக்கார்? அதாவது தெரியுமா?''

''என்னடி சொல்றே விசாலம்?'' — தாயார்க்காரி பதறினாள்.

''மாமி குஷ்டரோகத்தை மறைச்சுக் கல்யாணம் பண்ணிடலாம். குடும்பத்தைக் குலைக்கக் குட்டிச்சுவராக்கிடலாம். ஆனா காணாமப் போனப் புருஷனைக் கண்டாவது பிடிச்சுத் தரக் கூடாதா? அதுக்குத் தான் நான் வந்திருக்கேன்.''

''நீ என்னடி சொல்றே விசாலம்? குஷ்டரோகமா?'' — தாயார் அழவே ஆரம்பித்து விட்டாள்! ஐய்யோ... தெய்வமே இதென்ன கொடுமை...? இவா ரெண்டு பேரும் என்ன பேசிக்கறா? இனி மாதிரி என் பெண்ணை... ஈஸ்வரா! ஆயிற்று... எல்லாமே ஆயிற்று... ஏமாற்றுக் கல்யாணம் பண்ணியதோடு சரியாம்! மாமிக்கு வேறு எதுவும் தெரியாதாம். துரை எங்கே போனான்... என்னவானான்... ஒண்ணுமே தெரியாதாம்...

''என்னை மன்னிச்சுடு விசாலம்... ஏதோ சாதாரண வியாதிதான்... நிறைய பில்ஸ் சாப்பிடறேன். குணமாயிடும்... விசாலத்தை கல்யாணம் பண்ணி வைன்னு அழுதான். பார்த்தால் பாவமாய் இருந்தது. மூணாஞ்சு கல்யாணத்தை முடிச்சுட்டேன். ஆனா இத்தனை தூரம் ஆகும்னு தெரியாது!''

மாமியும் கூடச் சேர்ந்து அழுதாள்.

அப்படித் தம்பி மீது பாசம் கொண்டவள் தன் சொந்தப் பெண் மாலாவை மண முடித்துத் தருவதுதானே? மாமா உறவு தானே? அன்று கேட்டிருக்க வேண்டிய கேள்வியை இன்று காலம் கடந்து கேட்பதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை.

''என்னிக்காவது ஒருநாள் துரை இங்கே வராம இருக்க மாட்டான்... நீ மறுபடியும் நம்மாத்துக்கே காரியத்துக்கு வந்துடு....! கூடக் கொஞ்சம் சம்பளம் போட்டுத் தரேன்!''

எஜமானியம்மா பேரம் பேசினாள்... பரவாயில்லை... தம்பிக்குக் கல்யாணமும் ஆகிவிட்டது! மாமிக்குப் பழையபடி சமையலுக்கு ஆளும் கிடைத்துவிட்டது!

மீண்டும் ஒரு நப்பாசை! ஒருவேளை... ஒருவேளை துரை வந்தாலும் வருவானோ? துரை வளைய வந்த அதே பழைய இடம்... ஜோக் அடித்தபடி சாப்பிட்ட டைனிங் டேபிள்... 'ஷூக்'காலுடன் உலா வந்த இடங்கள்... விசாலத்திற்கு நெஞ்சு நிறைந்தது. விசாலம் மீண்டும் பழைய வேலைக்குப் பதவி உயர்வு செய்யப்பட்டாள்! விசாலத்தின் தாய் தான் தன் மகளின் வாழ்வு இப்படி நாசமானதை எண்ணி எண்ணி மறுகி மறுகி, நடைப்பிணமாய் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாள்.

பஸ்ஸில் பெண்கள் மயம்!

பொதுவாகவே தமிழகத்துப் டவுன் பஸ்களில் ஆண்கள்தான் அதிகமாகப் பயணம் செய்கிறார்கள். ஆனால் இதற்கு ராமநாதபுரம் விலக்காகும். இங்குள்ள டவுன் பஸ்களில் பெண்களைத்தான் அதிகமாகப் பார்க்க முடியும். காரணம் இங்குள்ள ஆண்களில் பெரும்பாலோர் மலேசியா, சிங்கப்பூர், அரபு நாடுகளில் வேலை பார்ப்பவர்கள். ஆதலால் ஆண்களின் எண்ணிக்கை குறைவு மட்டுமல்ல. எல்லா வேலைகளையும் பெண்களே சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

எஸ். முகம்மது யூசுப்

அந்த நடைப் பிணத்துக்கும் 'ஜீவன்' வந்தது.

விசாலம் தங்க விக்ரகம் போன்று ஒரு பிள்ளைக் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தபோது. பேரனைப் பார்த்துப் பாட்டி மகிழ்ந்து போனாள்.

நாற்பது நாட்களில் குழந்தை முகம் பார்த்துச் சிரித்த போது. குப்புறக் கவிழ்ந்த போது. 'உப்பு உப்பு' சொன்னபோது. நீந்திய போது. தவழ்ந்த போது... கையைப் பிடித்து நடை கற்பித்த போது — ''ராமா ராமைய்யா... ரவிகுல சோமைய்யா''ச் சொன்னபோது பிஞ்சுக் கால்களை நீட்டி வைத்து.

நீட்டி, நிமிர்த்தி வைக்கப்பட்ட அந்தப் பிஞ்சுக் கால்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் விசாலத்திற்கு துரையின் கால்கள் நினைவுக்கு வரும்!

எஜமானியம்மா வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் முடித்து விட்டு விசாலம் திரும்பிய போது. 'ஷூ' காலும் தானுமாக குழந்தை ராம் ஓடிக் கொண்டிருந்தான்.

அந்த 'ஷூ'க் கால்கள்! இடரென்று ஏதேதோ நினைவுகள்!

''பாரேன்... இந்தப் பிள்ளையோட பிடிவாதத்தை... ஷூ வாங்கிக் கொடுன்னு பிடிவாதம் பிடிச்சான். இப்போ கழற்றவே மாட்டேங்கறான்...''

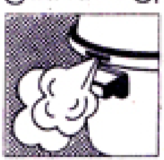


அறிமுகமாகிறது! மூவகைச் சிறப்புமிக்க பிரஷர் குக்கர்!

- அதி நவீனப் பாதுகாப்பு அமைப்பு
- உறுதிமிக்க கைப்பிடி
- மிகக்குறைந்த விலை

ஸ்பென்ஸர்ஸ் பிரஷர் குக்கர்

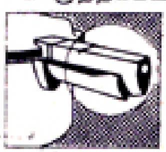
நவீன வடிவமைப்பு அம்சங்கள் கொண்ட சீரிய தரம் மிக்க பிரஷர் குக்கர்களை அளிக்கிறது ஸ்பென்ஸர்ஸ்.



'எமர்ஜென்ஸி பிரஷர் எக்ஸிட்'. முழுமையான பாதுகாப்புக்கான ஒப்பற்ற நவீன அமைப்பு. அளவுக்கு அதிகமான அழுத்தம் உருவானால் நீராவியைப் பாதுகாப்பாக வெளியேற்றுகிறது.

சேஃப்டி வால்வும், பிரஷர் வெயிட்டும் இயங்க முடியாமல் போகும் நிலைகளில் இவ்வால்வு பாதுகாப்பினை அளிக்கிறது.

துருப்பிடிக்காத பித்தளை ஸ்க்ருக்கள் பொருத்தப்பட்ட உறுதியான கைப்பிடி.



கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்வதற்கு ஏற்றது. இதன் பலன் — கூடுதல் உழைப்பு.

பக்கவாட்டு வார்ப்படப் பகுதிகள் விசேஷ உலோகக் கலவையினால் ஆனவை. இதன் பலனாக, வலு மேலும் அதிகரிக்கிறது.

இவை அனைத்தும், பிரபலமான ஏனைய தயாரிப்புக்களை விட மிகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கின்றன.



- 6.0, 7.5, 9.5 லிட்டர் அளவுகளில் கிடைக்கும்.
- இலவசம்: மூன்று தட்டுகள், ஒரு அதிகப்படி சேஃப்டி வால்வு, ஸ்பானர் கிட்.

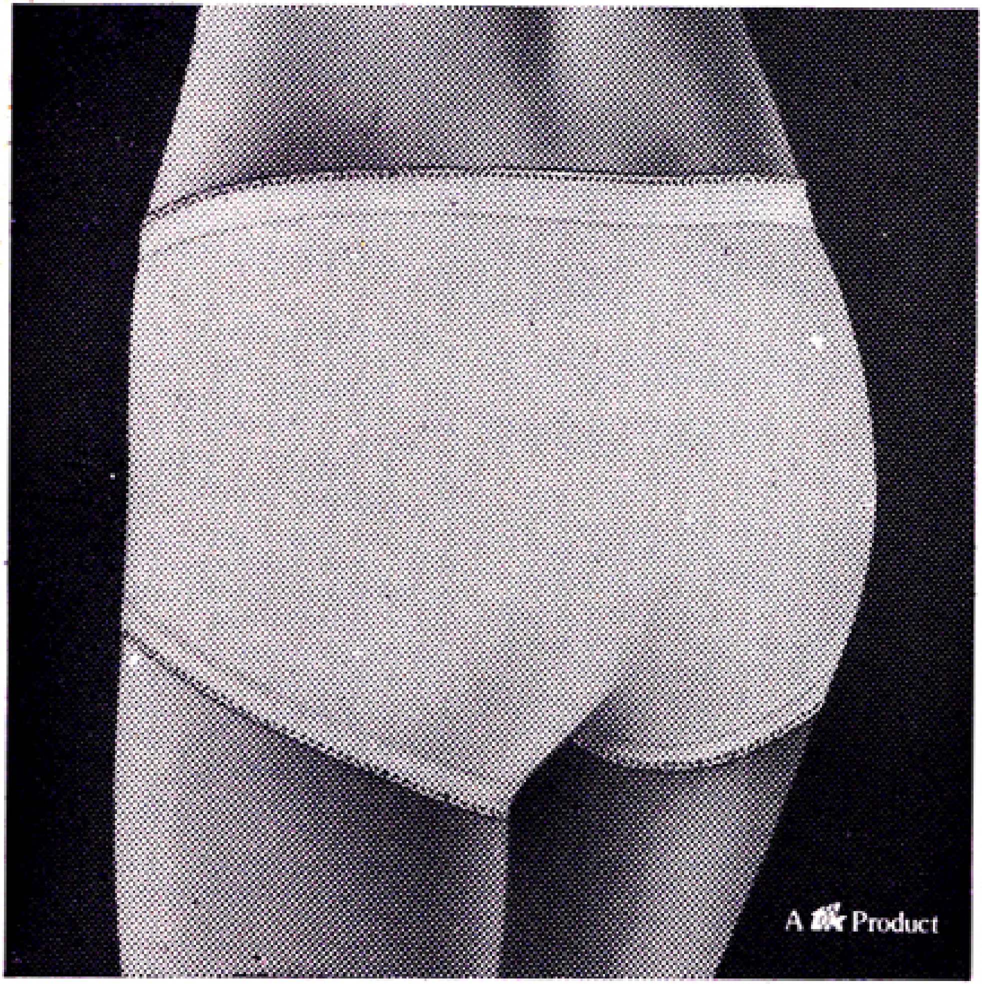
SAA/SC/1649

ஸ்பென்ஸர்ஸ் — உங்கள் பணத்துக்கு சிறந்த பொருள், எப்பொழுதும்.

For today's woman... *new* **you** PANTIES

Available in a choice of colours. 100% cotton

From the makers of **TANTEX**



Imageads M- 1808

'ஷூ' கால்கள்... சின்னஞ்சிறிய வெள்ளை பூக்கள் போட்ட கான்வாஸ் 'ஷூ' அணிந்திருந்த ஷூவைக் கழற்றாத பிள்ளை!

கூடாது... கடவுளே... இந்தப் பிள்ளை எந்த விதத்திலும் அப்பனைக் கொண்டுவிடக் கூடாது!

ஷூ காலுடன் அம்மாவைக் கட்டிக் கொண்டு பிள்ளை தூங்கிவிட்டான்!

ஷூ காலைத் தூக்கிப் போட்டபடி இந்தப் புறமும் அந்தப் புறமுமாக அவன் திரும்பித் திரும்பிப் படுத்தபோது... விசாலத்திற்கு வயிற்று வலியை விட நெஞ்சின் வலி அதிகமாக இருந்தது.

4

அன்று—

எஜமானியம்மா பெண் மாலாவைப் பெண் பார்க்க வந்தார்கள். மாப்பிள்ளை 'ஷூ' காலுடன் உட்கார்ந்திருந்தார். விசாலம் தான் பக்ஷணங்கள் பண்ணிக் கொண்டிருந்தாள். பெண் மாலா விசாலத்தின் அருகில் வந்தாள்.

விசாலம் மாலாவின் கைகளில் தட்டைத் தந்து —

''போம்மா... போய் நமஸ்காரம் பண்ணு... அவா காத்துண்டு இருக்கா...''— என்றவள் எஜமானியம்மா பக்கம் திரும்பினாள்.

''எதுக்கும் மாப்பிள்ளையை ஷூவைக் கழற்றச் சொல்லிப் பார்த்துடுங்கோ. இட்டாருக்கு இட்ட பலன்னு ஆண்டவன் ஏதாவது விதிச்சுடப் போறான். மாலா நல்ல பொண்ணு. அவளுக்காகத் தான் சொல்றேன்'' — என்று ரகசியமாகச்சொன்ன போது — எஜமானியம்மா முகம் மாறினாள்.

பெண் பார்க்கும் படலம் நடந்து கொண்டிருந்தது. மாலா தம்பூராவை எடுத்து மீட்டியபடி பாட்டுப் பாடிக் கொண்டிருந்தாள்.

குழந்தை ராம் இங்குமங்கும் 'ஷூ' காலுடன் ஓடிக் கொண்டிருந்தான்.

''யாராத்துப் பிள்ளை...? துறுதுறுன்னு இருக்கானே?'' — சம்பந்தி கேட்டார். எஜமானியம்மா மென்று விழுங்கினாள்.

''எங்காத்து சமையல்காரி பிள்ளை... கொஞ்சம் இடம் அதிகமாகவே கொடுத்துட்டேன். அதான் இப்படித் துள்ளறது. டேய் ராம்... அந்த பக்ஷணத்தை எல்லாம் எடுக்காதே... உள்ளே போ...'' — எஜமானி அதட்டினாள்.

துரை இன்று வருவான் நாளை வருவான் என்று காத்துப் பார்த்துப் பார்த்து மனம் சலித்த வேளையில், தன் பிள்ளையும் நாலு பேர் எதிரில் அவமானப்படுவதைச் சகித்துக் கொள்ள முடியாத விசாலம் உள்ளே இருந்து விடுவிடுவென்று வந்தாள். ''டேய் ராம்... இப்படி வா... இங்கே....''— என்று தன் பிள்ளையை அதட்டினாள். கூடத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்களை அலட்சியமாகப் பார்த்தாள்.

''மாமி சொல்றது ரொம்ப சரி... மாமி எனக்கு ரொம்ப இடம் தந்துட்டா. சாதாரண இடமில்லே... மாமியோட தம்பி பெண்டாட்டிங்கற இடம்! சமையல்காரியை தன் தம்பிக்குக் கட்டி வைக்கிற நல்ல மனசு எந்த எஜமானியம்மாவுக்காவது வருமா? இந்த மாமிக்கு வந்தது என்னோட அதிர்ஷ்டம்தான்!'' — படபடவென்று பேசியவள் தன் பிள்ளையை அழைத்துக் கொண்டு போய் விட்டாள்.

பிள்ளைகள் எத்தனைமணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என டாக்டர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதன்படி பிள்ளைகள் பிறந்தது முதல் ஆறு மாதம் வரையில் இருபது மணி நேரமாவது ஒரு நாளைக்குத் தூங்க வேண்டும். ஆறு மாதத்துக்கு மேல், ஓர் ஆண்டுக்குள் உள்ள பிள்ளைகள் பதினாறு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். அதன் பிறகு ஐந்து வயது வரை ஒரு நாளைக்குப் பன்னிரண்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். ஐந்து முதல் ஏழு வயது வரை பதினொரு மணி நேரமும், பன்னிரண்டு வயது வரை பத்து மணி நேரமும் பதினைந்து வயது வரை உள்ளவர்கள் ஒன்பது மணி நேரமும் தூங்க வேண்டும். பிள்ளைகள் வயது வரும்பருவத்தைத் தொடும் போது தூக்கம் மிகுதியாகத் தேவைப்படுகிறது. வயது வந்தவர்கள் எப்படியும் எட்டு மணி நேரம் தூங்கியாக வேண்டும். அப்போதுதான் உடல் நலத்தோடு இருக்க முடியும்.

தமிழ்வாணன் எழுதிய -வைத்திய செலவைக் குறைக்க வழிகள் நூலிலிருந்து. —முருகவேள்

பிறகு...?

தம்பியா? யார் அவன்? எந்தத் தம்பி? ஏன் சமையல்கார சம்பந்தம்? வரிசையாகக் கேள்விகள்!

மாலாவின் கல்யாணம் நின்றுபோனது கேள்விப்பட்ட போது விசாலம் வருத்தப்பட்டாள். ஏதோ ஒரு ஆத்திரத்தில் தான் பேசியது தப்பு என்று உணர்ந்தாலும் அதே சமயம் இப்படி வேறு யாராவது ஆத்திர

மாகப் பேசி அன்று தன் கல்யாணத்தை நிறுத்தி இருந்தால் எத்தனை நன்றாக இருந் திருக்கும்! யாரும் சொல்லவில்லையே! விதி!

''என்னடி விசாலம் அந்த மாமியை இப்படி எடுத்தெறிஞ்சுப் பேசிட்டு வந்துட் டியே!'' — என்று அம்மா கூட வருத்தப் பட்டாள்.

''சும்மா இரும்மா... இந்த மடம் போனா இன்னொரு சந்த மடம்! நம்ம கையிலே தொழில் இருக்கு. நம்ம ரெண்டு பேர் வயத்துக்கும் கிடைக்காமலா போயிடும்?''

''வயத்துக்குக் கிடைக்கும்டி... வாழ் வுக்கு என்ன பண்ணுவே?''

''சமாதி கட்டின இடத்தை மறுபடியும் தோண்டிப் பார்க்காதே... வெறும் எலும்புக் கூடுதான் இருக்கும். இதோ என் காலடி யிலே என் மகன் இருக்கான். இவனை வளர்த்து ஆளாக் கறது தான் என் னோட அடுத்த அத்தியாயம் ... என்னோட முதல் அத்தியாயம் முடிஞ் சுப் போச்சு.....''

அடுத்த அத்தி யாயம் தொடர்ந் தது...



அத்தியாயம் 2

விசாலமும் அவள் தாயும் வேறு ஊர் வந்தார்கள்.

புது மனிதர்கள்... புது உறவு. மனசுக்குக் கொஞ்சம் ஆறுதலாக இருந்தது. ஏதோஒரு வீட்டில் வேலை கிடைத்தது. அம்மாவுக்கு வயதாகி விட்டதால் முன் போல் அம்மா வால் ஓடி ஆடி வேலை செய்ய முடியவில்லை. விசாலம் தான் வேலைக்குப் போனாள். பாட்டி பேரனுடன் வீட்டில் இருந்தாள்.

எஜமானியம்மாள் நல்லவள். இரவு வீடு திரும்பும் விசாலத்திடம் தினம் அவள் பண்ணும் டிபனை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு போகச் சொல்லுவாள்.

''சின்னக் குழந்தை பாவம், அம்மா எப்போ வருவான்னு வாசல்லியே காத் துண்டு இருக்கும். வாய்க்கு ருசியா அது இட்டே கொண்டு போய்க் கொடு'' என்பாள் அன்புடன். தினமும் இட்லி, தோசை, சேவை, கேசரி, உப்புமா என்று ஏதாவது டிபனுடன் கையில் தூக்குடன் தான் வீட்டிற்கு வருவாள் விசாலம்.

''ஒருநாள் குழந்தையை நம்பாத்துக்கு அழைச்சண்டு வாயேன்'' — என்றாள் புது எஜமானி.

''ஆகட்டும்'' — என்று விசாலம் சொல் லுவும் மனத்துள் 'என் பிள்ளையை யார் வீட்டிற்கும் அனுப்ப மாட்டேன்' என்று சங்கல்பம் செய்து கொள் வாள். முதலில் அனுப்பு என்பது: அப்புறம் நிறைய இடம்கொடுத்து விட்டேன் என்பது.

எதற்கு இந்த வம்பு?

என் பிள்ளையை நான் யாரிட மும் விட்டுவைக்க மாட்டேன்!

நானே... நானே என் நிழலில் வளர்த்து அவனை ஆளாக்குவேன்! விசாலம் தனக்குள் தீர்மானித் தாள்.

தீர்மானங்கள் நம்மிடம். செய லாற்றுவது பகவான் அல்லவா?

இவள் வாழ்வில் மகிழ்வுகளை யும், சுகங்களையும் ஒட்டுமொத்த மாகத் துடைத்துவிடவேண்டும் என்று 'அவன்' சங்கல்பத்துடன் காத்திருப்பது யாருக்குத் தெரி யும்?

அன்று—

எஜமானி அம்மாள் வீட்டு உறவுக்காரர்கள் யாருக்கோ பூணூல் கல்யாணம்.

பக்கத்தில் தான் கல்யாண மண்டபம்.

வீட்டிலோ சமையல் சாப்பாடு இரண்டு நாட்களுக்கு இல்லை. கல்யாண மண்டபத்திற்கும் வீட் டிற்கும் அலையாய் அலைந்து விசாலத்தின் கால்கள் வலித்தன.

உடம்பும் லேசாக ஜுரம் வந்த மாதிரி இருந்தது.

எஜமானியம்மாள் கண்டிப்பாய் பூணூலுக்குக் குழந்தையுடன் வர வேண்டும் என்று வற்புறுத்திக் கூப்பிட்டிருந்தாள்.

இவளால் பூணூல் அன்று காலை எழுந்திருக்கவே முடியவில்லை. பாட்டியையும், பேரனையும் அனுப்ப முடிவு செய்தாள்.

சமையல்காரியின் பிள்ளை என்று ஊரார் யாராவது ராமை தப்பிதமாக நினைத்துவிடக் கூடாது என்பதற்காகவே கஷ்டப்பட்டு ராமுக்கு அந்தக் காய்ச்சலிலும் அலங்காரம் செய்தாள். சீவி... தலைவாரி... பவுடர் போட்டு... புது சட்டை, டிராயர் போட்டு திருஷ்டி பொட்டு வைத்து... என் பிள்ளை எத்தனை அழகு! என் கண்ணே பட்டுவிடும் போலிருக்கிறதே?' — என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

கிளம்பும் போது பிடிவாதமாக 'ஷூ' வையும் போட்டுக் கொள்ளத்தான் செய்வேன் என்று அடம் பிடித்தான் ராம்.

அதென்னமோ அந்த வெள்ளை 'ஷூ'வின் மீது அத்தனை ஆசை அவனுக்கு! பாட்டியையும், பேரனையும் 'டாடா' சொல்லி அனுப்பி வைத்தாள் விசாலம். தலைவலி கொல்கிறது... ஒரு வாய் காபி 'சுடச்சுட' குடித்துவிட்டுத் தலையில் துணியைக்கட்டிக் கொண்டு படுத்துத் தூங்க வேண்டும்... நன்றாகத் தூங்க வேண்டும்...

ஆனால் அவளால் தூங்கவே முடியவில்லை!

பூணூல் முகூர்த்தம் முடிந்து அம்மா மட்டும் திரும்பி வந்தாள்.

''ராம் எங்கேம்மா?'' — என்றாள்விசாலம்.

''அங்கு நிறைய குழந்தைகள் 'செட்' சேர்ந்திருக்கு. விளையாடிட்டு அப்புறமா வரேன்னான். என்னாலேயும் தள்ளலே... சாப்பிட்ட உடனே மயக்கமா வந்தது. நான் மட்டும் வந்துட்டேன். சித்த நாழி கழிச்சு நீ போய் ராமை கூட்டிண்டு வந்துடேன்!'' பாவம் வயசான அம்மா!

விசாலம் ராமைக் கூட்டிக் கொண்டு வரத்தான் நினைத்தாள்... ஆனால்...?

திடீரென்று சற்று நேரத்தில்....

ஒரே அமளி... சத்தம்... வாசற்கதவை யாரோ தட்டும் சத்தம்...

கல்யாண மண்டபம் 'தீ' பிடித்துக் கொண்டு விட்டதாம்! ஏதோ எலக்ட்ரிக் ஷார்ட் சர்க்யூட்டாம்! சில குழந்தைகள் உள்ளே விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். வந்தவர்கள் சங்கதியை முடிப்பதற்குள் ''கண்ணே'' — என்று கதறிக் கொண்டு கல்யாண மண்டபத்தை நோக்கித் தலை தெறிக்க ஓடினாள் விசாலம்!

சற்று முன் வாழைத் தோரணமும், பூக்களும் நிறைந்த பந்தலாக இருந்த அந்த இடம்... கருகிய மூங்கிலும், எரிந்த ஓலையுமாக...

தீ விபத்திலிருந்து தப்பிய தன் மகனைக் கொஞ்சிக் கொண்டு, தோளில் சுமந்து கொண்டு செல்லும் சில தாய்மார்கள்!

கடவுளே... நான்... நான் ' எப்படி?

அவள் எப்படி என்பது அந்தக் கூட்டத்தை விலக்கியபோது தெரிந்தது!

உடல் முழுவதும் கருகிய நிலையில் ஒரு சின்னஞ்சிறு குழந்தையின் சடலம்!

அந்தக் கால்கள் மட்டும்... 'ஷூ' போட்ட கால்கள்... வெள்ளை 'ஷூ' போட்ட கால்கள்... கருகாமல்... அழியாமல்... அப்படியே!

இவள் ஆசையுடன் பவுடர் போட்டு அலங்கரித்த முகத்தை எல்லாம் அக்கினி தேவன் 'கறுப்பாக்கி' இருந்தான்.

இவள் பாசத்துடன் வாரிய தலைமுடி எல்லாம் 'தீ'யின் பசிக்கு இலக்காகி இருந்தது. அடையாளம் தெரிவதற்காக அந்தக் கால்கள் மட்டும் அப்படியே இருந்தன!

''கண்ணே'' என்று கதறியபடி விசாலம் மகன் சடலத்தில் விழுந்து மூர்ச்சையானாள்! அதன்பின்...?

> காய்கறிகளைக் குளிர்ந்த நீரில் போட்டுப் பின்னர் கொதிக்க வைப்பதால் அவற்றிலுள்ள அஸ்கார்பிக் அமிலம் [வைட்டமின் 'சி'] அழிந்துவிடும். எப்பொழுதும் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் காய் கறிகளைப் போடவேண்டும். -கனகா

ஆயிற்று... எல்லாமே ஆயிற்று!

பேரனை இழந்த அதிர்ச்சியைத் தாங்க முடியாத அம்மாவும் போய்ச் சேர்ந்தாள்.

அழுவதற்கு அவளிடம் கண்ணீரே பாக்கி இல்லை!

இனி என்ன?

இந்த எரிச்சல் தீர குளம் குளமாக, சமுத்திரம் சமுத்திரமாகக் கங்கையிலும், யமுனையிலும் விசாலம் முங்கி முங்கிக் குளித்தாள்.

இதோ... குளித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். இந்த உயிரைக் கூட விட்டு விடலாம் தான்!

பூர்வ ஜன்மத்தில் என்ன பாவம் செய்தாளோ... இத்தனை அனுபவிக்கிறாள்.... இன்னும் தற்கொலை வேறு செய்து கொண்டு 'பேயாய்' அலைய வேண்டுமா. இப்படி நாயாய் அலைவது போதாதா?

விசாலம் ஜடமாக வாழ்கிறாள்.

அவள் வாழ்வில் கவையான இரண்டாம் கட்டமும் முடிந்தது.

அத்தியாயம் 3

பழைய நினைவுகளிலிருந்து மீண்ட விசாலம் மெல்லக் கரை ஏறினாள்.

இந்த காசிக்கு வந்தாலும் அவன் தொழில் அவனுக்கு.

குப்பு சாஸ்திரிகள் வீட்டில் ஒரு பகுதியில் வாழ்கிறான்.

யாராவது 'கர்மாக்கள்' பண்ண வந்தால் இவனுக்கு ஸ்பெஷல் ஆர்டர்கள் வரும். திவச சமையல் செய்வான். விருந்தும் பண்ணிப் போடுவான்.

இந்த ஒரு வயிற்றைக் கழுவ எத்தனை பாடு. இங்கு வந்து கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடமாகப் போகிறது!

காசியை நினைத்தாலே மோக்ஷமாம்! இவன் காசியிலேயே வாழ்கிறான்! நிச்சயம் மோக்ஷம் தான்! அது எப்போது?

துரை என்னவானான்? இப்படி நெற்றியில் குங்குமம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேனே! இது சரியா?

—என்கிற கேள்விகள் அவளுள் அடிக்கடி எழுந்து கொண்டே தான் இருக்கின்றன.

அன்று—

யாரோ ஒரு பணக்காரப் பார்ட்டியாம். தம்பதி பூஜை பண்ணுகிறார்களாம்.

விசாலம் பம்பரமாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

குப்பு சாஸ்திரிகள் வீட்டிலேயே ஏற்பாடுகள் செய்யச் சொல்லி விட்டார்கள்.

வீடு முழுவதும் மாக்கோலம். போட்டு, அவசரம் அவசரமாகச் சமையலை முடித்து— சாதாரண சமையல் இல்லை, கல்யாண சமையல்... கூட்டு, கறி, வடை, பாயசம் என்று வகைவகையாகப் பண்ணி விசாலம் சோர்ந்து போயிருந்த போது தான்— குப்பு சாஸ்திரிகள் அவசரம் அவசரமாக வந்தார்.

''ஒரு முக்கியமான சமாசாரம்'' — சாஸ்திரிகள் இழுத்தார். வழக்கமாக சாஸ்திரிகள் ரொம்ப கரெக்ட். தான் உண்டு, தன் காரியம் உண்டு, தன் கமிஷன் உண்டு என்றிருப்பார். விசாலமும் இந்த இடத்திற்குப் புதிது ஆகையால் எதையும் அவள் 'கண்டு' கொள்வதில்லை. ஏதோ அவள் வயிறு ரொம்ப நாறு காக கிடைத்தால் சரி...

உழைக்கிறாள்... உண்கிறாள்!

இன்று என்ன இவர் இப்படித் தயங்கித் தயங்கி நிற்கிறார்?

மாக்கோலத்திற்கு செம்மண் இட்டுக் கொண்டிருந்த விசாலம் கேட்டாள்.

''என்ன மாமா... என்ன சமாசாரம்?''

''வழக்கமாக தம்பதி பூஜைக்கு ஒருத்தன் வருவான்... அவனே 'யாரையாவது' அழைச்சுண்டு வந்துடுவான். நான் அதெல்லாம் ஒண்ணும் கேட்டுக்க மாட்டேன்! இன்னிக்கு அவனுக்கு பொம்மனாட்டி யாரும் கிடைக்கல்லியாம்... என்ன பண்றதுன்னு தெரியலே. இன்னும் சித்த நாழியிலே அவாள்ளாம் வந்துடுவா... தம்பதி பூஜைக்குத் தம்பதிகள் வேணுமே? நிறையப் பணம் தருவா... பட்டுப் புடவை தருவா... திருமாங்கல்யம் எல்லாம் தருவா...''

'இதுக்கு நான் என்ன செய்ய முடியும்?'' —என்றாள் விசாலம்...

''நான் சொல்றேன்னு தப்பிதமா நினைச்சுக்கப்படாது... சித்த நாழி... சித்த நாழி.. நீங்க மனைவியா அவருக்குப் பக்கத்துலே உட்காரணும்... தப்புத்தான்... காசிக்கு வந்தாலும் 'கர்மம்' தொலையாதும்பா.... இது கர்ம க்ஷேத்திரம்... எல்லாமே வியாபாரமாயிட்டது! பட்டுப்புடவையும், தங்கத்தாலியையும் நீங்களே வைச்சுக்கலாம்... பணம் மட்டும் நான் எடுத்துக்கறேன்...''

அடப்பாவி மனுஷா! இந்த காசி க்ஷேத்திரத்தில் இந்தக் கர்மாக்களிலுமா கலப்படம்! தம்பதி பூஜையா? யார் பக்கத்திலோ இவள் அமர, அவர்கள் ஏமாந்து தம்பதி பூஜை பண்ணப் போகிறார்களா?

தங்கத் தாலியும், பட்டுப்புடவையும் கிடைக்குமாமே!

தாலி கட்டிய கணவனே கிடைக்கவில்லை!

இவைகள் என்னத்திற்கு?

''அதோ... அவர் வந்தாச்சு... தனியாத் தான் வந்திருக்கார். ஆள் யாரும் கிடைக்கலே போலிருக்கு...''

கோபத்துடன் குனிந்தபடி செம்மண் இட்டுக் கொண்டிருந்த விசாலத்தின் முன் இரு கால்கள் தெரிந்தன!

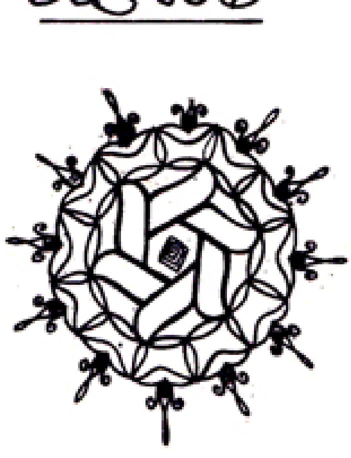
கருங்குஷ்டக் கால்கள்!

விசாலம் 'சட்'டென்று நிமிர்ந்தாள்.

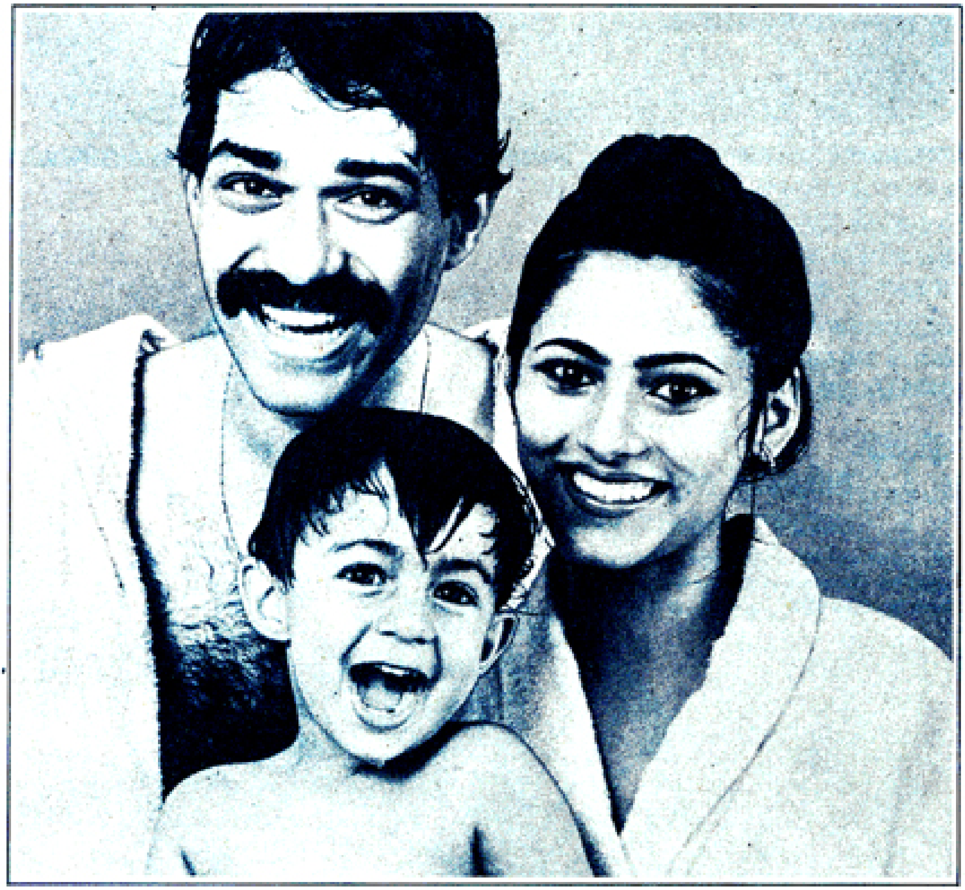
இவன்... இவன் துரைதான்! 'ஷூ' போடாத துரை! அன்று மனைவியைஏமாற்ற 'ஷூ' போட்டான்! இன்று ஊரை ஏமாற்ற 'வேஷம்' போடுகிறான்!

தலையில் குடுமியும், தாடியும் மீசையும் அவன் அடையாளத்தை வெகுவாக மாற்றி இருந்தாலும் விசாலம் புரிந்து கொண்டாள்!

கோலம்



இப்போது... சருமத் தொல்லைகளை அகற்றிடுக
ஆரோக்கியமும் இயற்கைப் பொலிவும் பெற்றிடுக.



Godrej நிமின்

தூய வேப்பெண்ணெயின்
இயற்கை குணம் கொண்ட சோப்

நீம், மார்கோஸா எனப்படும் வேப்பிலை சரும
தொல்லைகளை விரட்ட இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதம்.
தொடர்ந்து வேப்பிலை உபயோகித்தால் உங்கள்
சருமம் பளபளப்பாகவும் தெளிவாகவும் விளங்கும்.

கோத்ரெஜ், தூய வேப்பெண்ணெயை நிமின் சோப்பில்
கலந்துள்ளது. உங்கள் சருமத் தொல்லைகளை குளித்து
ஒழிக்க ஒரு புத்துணர்ச்சியூட்டும் டாய்லெட் சோப்.
கோத்ரெஜ் தரும் நிமின் வெகுவாக நீடித்து நிற்கும்.
ஏனெனில் மற்ற வேப்பிலை சோப்புகளைப்போல
கொழ கொழவென மாறுவதில்லை.



நிமின்—உங்கள் கவனிப்புக்கிணையாக
சருமத்தைக் கருத்துடன் காத்திடும்.

CHAITRA-B G 230 TAM

''அதோ... அவாள்ளாம் கூட கார்லே வந்தாச்சு...'' குப்பு சாஸ்திரிகள் பரபரத்தார். விசாலம் வாசலைப் பார்க்கிறாள்!

அவர்கள்...? கையில் புதுத்துணி.... பழத்தட்டுக்களுடன் நுழையும் அவர்கள்...? பழைய எஜமானி அம்மாள்... அவள் கணவர்... மாலா?

ஓ! இவளுக்கு இன்னும் கல்யாணம் ஆகவில்லையா?

காசிக்குக் கர்மத்தைத் தொலைக்க வந்திருக்கிறார்களா?

இல்லை... இங்கு 'தொலைந்தவர்கள்' எல்லாம் கிடைத்து விட்டார்கள். புதுப்புது உறவுகளில் அறிமுகமாகிறார்கள்!

தம்பிக்கும், அவன் பார்த்து மணமுடித்த தம்பி பெண்டாட்டிக்கும் அவர்கள் யார் என்று தெரியாமலே அக்காக்காரி 'தம்பதி பூஜை' பண்ணப் போகிறாள்!

யாரோ ஒருத்தியின் பக்கத்தில் 'போலிக் கணவனாகத்தான் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று நினைத்தபடி, சொந்த மனைவியின் அருகிலேயே துரை உட்காரப் போகிறான்! இவன் தான் போலிக் கணவன்! நிஜமான 'போலி'க் கணவன்!

எத்தனை மகிழ்ச்சியான நாள்! இந்த மகிழ்ச்சியிலேயே ஆயுள் முடிந்து விட்டால்? எத்தனை சுகம்! விசாலத்திற்கு நெஞ்சை அடைக்கிறது.... தாகம் வறட்டுகிறது.... திடீரென்று... சிரிப்பு வருகிறது... கூடவே அழுகையும் வருகிறது... கண்கள் இருளுகின்றன...

சிறுத்தொண்டர் புராணத்தில் வருவது போல் பிள்ளைக்கறி சமைப்பதற்கு முன் குழந்தைக்குக் குளிப்பாட்டி, உடல்சுத்தம் செய்து 'காவு' கொடுத்தது போல், இவளும் பிள்ளையை அக்கினிக்கு பலி தரும் முன் தலை வாரி, பொட்டிட்டு, ஆடை அணிவித்து.... கடவுளே....!

கடைசியில் ராமுவுக்குப் போட்ட 'காட்டு பூணூல்' நினைவுக்கு வருகிறது... அக்கினி நாக்குகள் அவனை விழுங்குகின்றன... அக்கினி நாக்குகள்... அக்கினி நாக்குகள்... மரண தேவனின் தாக நாக்குகள்...

''கண்ணே ராம்...'' — என்று கதறியபடி நெஞ்சைப் பிடித்தபடி, கையிலிருக்கும் செம்மண் சிந்த தோ... அதோ விசாலம் கீழே சரிந்து விழுகிறாள்!

தனக்குத்தானே ஆரத்தி எடுத்துக் கொண்டது போல் அந்த அறை முழுவதும் செந்நீர்த் துளிகள்!

இல்லை... விசாலம் வடித்த இரத்தக் கண்ணீர் முத்துக்கள்...! பவள முத்துக்கள்!

''விசாலம்'' — என்று ஏக காலத்தில் துரையும், அவன் அக்காவும் கதறினார்கள்!

இன்று விசாலத்திற்குக் கல்யாண நாள்!

தான் போட்ட மாக்கோலத்தின் நடுவே புதுப்புடவை, இனுசு இனுசான பழங்களின் நடுவே... விசாலம் 'மணப்பெண்ணாக' கீழே கிடக்கிறாள்! (முற்றும்)

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: பழங்களால் செய்யும் பண்டங்கள்

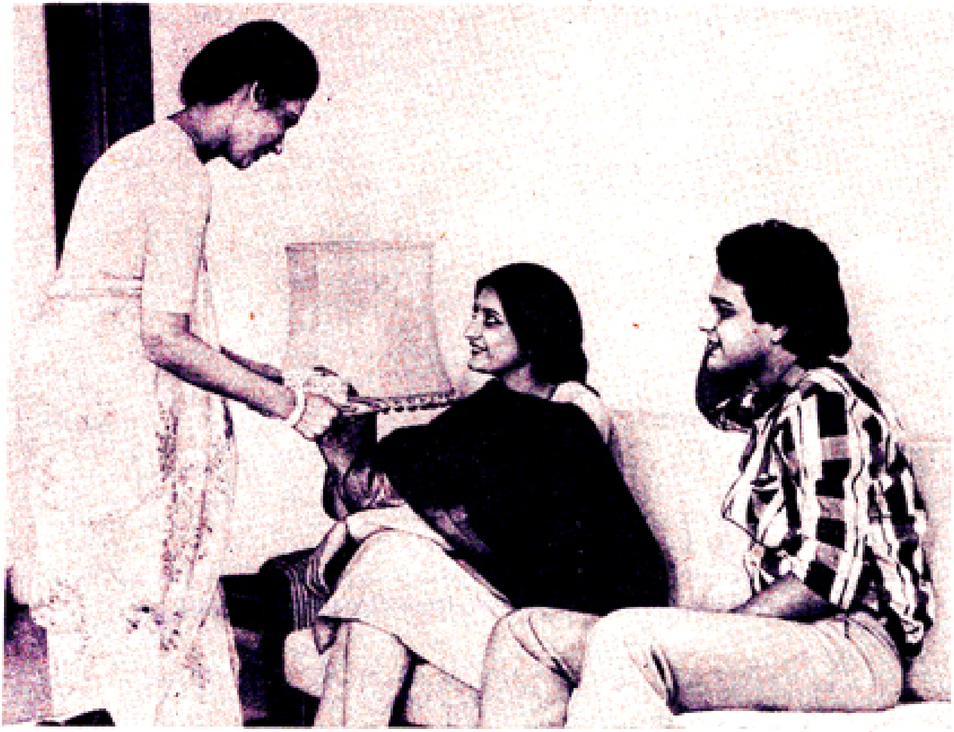
முடிவு தேதி: 15.7.'94

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

தேநீரும் விருந்தோம்பலும்
ஸாகர் ஸ்கிம் மில்க்கும்



உங்கள் இல்லத்திற்கு வருகை தரும்
நண்பருக்கு முதலில் வழங்குவது எது ?
நல்வரவு என்று சொல்லும் புன்னகையும்
நல்லதொரு கோப்பை தேநீரும் தானே !
அது வழி வழியாய் வரும் உங்களுடைய
கலாசாரத்தின் பிரதிபலிப்பு.

இம்மாதிரி சமயங்களில் பால்பாட்டில்
காலியான பரிதவிக்கும் நிலையில் நீங்கள்
இருந்தால் ? உடன் புதிய பால் கிட்டாத
நிலையானாலோ ?

ஸாகர் ஸ்கிம் மில்க் பவுடர் உங்கள்
பாரம்பரிய விருந்தோம்பலை நீங்கள் பேண
உதவுகிறது. சிக்கனமாக, விரைவாக,
எளிதாக. இனிப்புகளுக்கும் புட்டிங்கு
களுக்கும் இது ஈடு இணையற்றது.



ASP/SMP/5/84

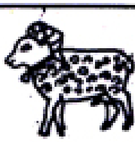
ஸாகர்
ஸ்கிம் மில்க் பவுடர்

கொழுப்பு இல்லாத பாலின் உன்னதமான குணங்கள் உண்டே இதில்.

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங்
பெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10,
ஆனந்த் 388 001, குஜராத்.

ராசி பலன் - ஜுலை '84

மேஷம்



அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இட மாறுதலும், பதவி உயர்வும் ஏற்படலாம். பல மாதங்களாக சிலருக்கு இருந்து வந்த உடல் உபாதைகளும் நீங்கி சுகம் பெறும் நாட்கள் துவங்கி விட்டன. மனக் கிலேசப்படத்தக்க காரியங்களினால் ஏற்படும் தொல்லைகளும் மாற ஆரம்பிக்கும். குழந்தைகளினால் இல்லத்தில் சந்தோஷமும், சுபகாரியங்களும் உண்டாகும். பணவரவு திருப்திகரமாகவே இருக்கும்.

ரிஷபம்



சுயதொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குப் பிரகாசமான எதிர்காலமுண்டு. நண்பர்களின் ஆலோசனை என்ற பெயரில் வீணே கழிந்து வந்த நாட்கள் மாறத் துவங்கும். பாகஸ்தர்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதை விட தனி வியாபாரமே முழுப்பலன் தரும். வீட்டில் இருந்து வந்த சச்சரவுகளும் மறைந்து போகும். உங்கள் மீதிருந்த தவறான கருத்துக்களும் மறைந்து சுமுகமான மனோநிலை இருக்கும். பணவரவு தாராளமாக இருக்கும்.

மிதுனம்



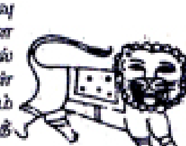
வாகனப் பிராப்தியோ, சொந்த மனை வாங்குதலோ இம்மாதம் கைகூடும். நீண்ட காலமாகத் திட்டமிட்டிருந்த காரியங்கள் முடிவதற்கான தோஷயங்கள் நிலவும். பெரிய அளவிலான திட்டமொன்று உங்களை நோக்கி வந்து கொண்டிருக்கிறது. வாய்ப்பைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்திக் கொண்டு, விடாமுயற்சியுடன் உழைத்தால் துரிதமான பலன் உண்டு. பணவரவை விட செலவு கொஞ்சம் அதிகமாகத்தான் இருக்கும்.

கடகம்



இதுநாள் வரை இருந்து வந்த ஓய்வும், உல்லாசக் கேளிக்கைகளும் மாறி கடின உழைப்பை எதிர்நோக்கும் காலமிது. பணச்செலவும் அதிகமாகவே இருக்கும். குழந்தைகளினால் அலைச்சலும் மனச்சோர்வும் ஏற்படலாம். ஓரளவு உடல்நலம் பாதிக்கவும் கூடும். தகுந்த நேரத்தில் நண்பர் ஒருவரின் உதவியால் நீங்கள் நினைத்த காரியங்கள் நிறைவேறும். சிலருக்கு மாதக் கடைசியில் வெளியூர்ப் பிரயாணங்களும், புதிய நண்பர்களும் கிடைக்கலாம்.

சிம்மம்



வழக்கு வியாஜ்ஜியங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு ஓரளவு அலைச்சல் மிகுந்த மாதமாகவே இருக்கும். தனியார்த் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத வகையில் அறிமுகமாகும் மேலதிகாரியினால் பலன்கள் கிடைக்கலாம். அரசாங்க ஆதரவு கிடைப்பதுடன் உங்கள் இஷ்டங்கள் நிறைவேற பொருளாதார உதவியும் கிடைக்கும். பணவரவும் செலவும் சரியாகவே இருக்கும். குடும்பத்தில் ஓரளவு சச்சரவும் மனத்தாங்கல்களும் இருக்கும். பொறுமையினால் அதை எளிதாக வென்றுவிடலாம்.

கன்னி

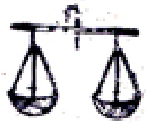


சிலருக்கு வெளிநாடு செல்வதற்கான வாய்ப்புக்களோ அல்லது வெளிநாட்டிலிருந்து கிடைக்க வேண்டிய நல்ல செய்தியோ கிடைக்கும். குழந்தைகளினால் வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடாகும். உறவினர்களின் வருகையால் வீட்டில் குதூகலமும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மேலதிகாரிகளின் ஆதரவு கிடைக்கும்.

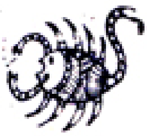
சிலருக்கு வெளியிடங்களுக்கு மாறுதல்களும் ஏற்படலாம். ஓரளவு பணச்செலவு உள்ள மாதமாகவே இருக்கும்.

துலாம்

நீங்கள் நினைத்துத் திட்டமிட்ட காரியங்கள் திசைமாறிப் போவதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுப் பயனில்லை. எல்லாம் நன்மைக்கே என மேலும் விடா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து உங்கள் பாதையிலேயே செல்லுங்கள். தெய்வ பக்தியும், உழைப்புத் திறனும் கொண்ட உங்களுக்கு வெற்றிகள் அண்மையில் தான் உள்ளது. ஓரளவு ஓய்வற்ற உழைப்பே இம்மாதம் முழுவதும் நிலவினாலும், அதற்கான பலன்களை விரைவிலேயே அனுபவிப்பீர்கள்.



விருச்சிகம்



விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும், கலைஞர்களுக்கும் யோகமான மாதமிது. பொது மக்களிடையே புகழும், ஆதரவும் பெருகும். பெரிய மனிதர்களின் அறிமுகமும், அதனால் பலவகையான காரிய சித்திகளும் ஏற்படும். நீங்கள் திட்டமிட்டு இதுநாள்வரை தடைப்பட்டு வந்த பெரிய காரியமொன்றின் தடைகள் நீங்க ஆரம்பிக்கும். மாத இறுதியில் அமோகமான பணவரவு உண்டாகும். சிலருக்கு வெளியூர்ப் பிரயாணங்களும் உண்டாகலாம்.

தனுசு

நண்பர்கள் பலர் அறிமுகமாகி அதனால் சந்தோஷங்களைத்தரும் மாதமாக இம்மாதம் இருக்கும். அந்தரங்கமான நட்பு ஒன்றிற்குச் சமூகத்தின் அங்கீகாரம் கிடைப்பதுடன் அதனால் பெரிய மனிதர்களின் அறிமுகமும் கிடைக்கும். அன்றாட அலுவல்கள் தவிர கூடுதலான பொறுப்புக்களையும் ஏற்று சிரமத்துடன் முடிக்கும் நாட்களாக மாதத்தின் கடைசி நாட்கள் இருக்கும். பண வரவு நல்ல நிலையில் இருக்கும்.



மகரம்



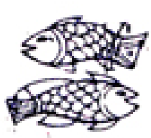
அதிகமான சிரமங்களோ, பரபரப்போ இல்லாத ஓய்வுகொள்ளும் மாதமாக இம்மாதம் விளங்கும். குடும்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புதிய நண்பரின் வருகையால் வீட்டிலும் சுமுகமான நிலையே விளங்கும். கணவன் மனைவியிடையே இருந்து வந்த தகராறுகள் நீங்கி, பரஸ்பரமான அன்பு நிலைமை விளங்கும். சிலருக்குக் குடும்ப நிகழ்ச்சி காரணமாக வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் உண்டாகலாம். செலவுகள் ஓரளவுள்ள மாதமாக இம்மாதம் இருக்கும்.

கும்பம்

பண சம்பந்தமாக யாருக்கும் வாக்குறுதிகளைத் தராமல் இருந்து விடுவது நல்லது. ஏனெனில் மாதத்தில் முதல் சில நாட்களுக்கு எடுத்த காரியங்களில் தடங்கல்களும், சிரமங்களும் ஏற்படலாம். அதிகமான வாக்குவாதங்களிலும் ஈடுபடாமல் கடமைகளை மட்டும் பார்த்துக் கொண்டு செல்வது நல்லது. சிலருக்குக் குழந்தைகளினால் ஓரளவு அலைச்சல்கள் உண்டாகலாம்.



மீனம்



பிறருக்கு உதவி செய்யும் சந்தர்ப்பத்திலும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டிய நாட்கள் இவை. இல்லையெனில் உங்களையே தவறாகப் புரிந்து கொண்டு அனாவசியப் பகை ஏற்படலாம். கடமைகள் தவிர கூடுதல் வேலைப்பளுவும் ஏற்படலாம். இல்லத்தில் சிறு சிறு தகராறுகள் ஏற்பட்டு அவ்வப்போது அடங்கி விடலாம். உங்களுடைய பொறுமையும் நிதானமும், பல தகராறுகளைத் தவிர்ப்பதுடன் நிலைமையில் முன்னேற்றத்தையும் கொடுக்கும்.

ஆஹா!
இதோ லியோ வழங்கும் பல புதிய விளையாட்டு பொம்மைகள்... பெருகிவரும் என் பொம்மைகளின் பொக்கிஷம்!



ஆம், நீங்களும் கண்டு களியுங்கள், களிப்பூட்டும் லியோ அணி வரிசையின் புத்தம் புதிய பொம்மைகளை. சாவி முடுக்கினால் ஓடும் அற்புத பொம்மைகள்... பெரிய பெரிய உண்மையான உருவங்களின் சின்னச் சின்ன அசல்கள், தோற்றத்திலே, ஓட்டத்திலே. புல்பேக் ஹாட்டு கார்கள்—கொஞ்சம் பின்னால் இழுத்து விட்டு விடுங்கள். பாருங்கள் அதன் வேகத்தை. என்ன ஆச்சரியம்! புதிய அசல் கார்களின் நுணுக்கங்களைக் கொண்டவை, சிறப்புகளை உடையவை. இதோ தத்தித் தவழும் கண்மணிகளுக்கு இன்னிசை எழுப்பி கிளுகிளுப்பூட்டும் பொம்மைகள். இந்தியாவிலேயே மற்றவர்களைவிட லியோ முதல் தடவையாக அறிமுகப்படுத்தும் லே-அன்-சக் பாட்டரியினால் இயங்கும் அற்புதமான விளையாட்டுகள். குடும்பத்தினர் எல்லோரையும் மகிழ்ச்சியில் திளைக்க வைக்கும் அபூர்வமான பொக்கிஷம்.

இவை யாவற்றையும் தவிர லியோ முன்பே வழங்கியுள்ள துப்பாக்கிகள், மோட்டார் கார்கள், ட்ரக்குகள் மற்றும் விளையாட்டுகள்.

இதுதான் உங்கள் அன்புக் குழந்தைகளின் குதூகலமான உலகம். ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவர்கள் அடைவதோ குறையாத ஆர்வம், குன்றாத மகிழ்ச்சி. இந்தப் புதிய விளையாட்டுகளிலே புத்தம்புதிய விஷயங்களையும் அவர்கள் கற்கின்றனர்.

எல்லா வயதுக் குழந்தைகளுக்கும் எத்தனையோ வித பொம்மைகள், லியோ படைத்திடும் அற்புதம். கற்பனைக் களஞ்சிய லியோ பொம்மைகள் உங்கள் அன்புக் குழந்தைகளின் கற்பனையைப் பெருக்கும்.

லியோ பொம்மைகள் அழகானவை, உறுதியானவை, பத்திரமானவை. நீங்கள், இதுவரை பார்த்திராத பொம்மைகள்.

ப்ளோ ப்ளாஸ்ட் லிட்.,
ஏஜென்ஸி & ப்ளாஸ்டிக்
ப்ராடக்ட்ஸ் டிவிஷன்,
வி.ஐ.பி. ஹவுஸ், ப்ரபாதேவி,
பம்பாய் 400 025.

LEO TOYS

லியோ
விளையாட்டுப் பொம்மைகள்—
உங்கள் அன்பின்
அடையாளச் சின்னம்.

Contour Ads-BP-584 H/83 Tam

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!

டாக்டர் இ. ஷாஹூல் ஹமீது

பருவ காலங்கள் :

பிறப்புக்கும், இறப்புக்கும் இடைப்பட்ட காலம் தான் வாழ்க்கை! இதில் குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், வாலிபப் பருவம், இடைநிலைப் பருவம், முதுமைப்பருவம் எனப் பல பருவகாலங்கள் பூத்துக் குலுங்குகின்றன! வாழ்க்கையின் எல்லாப் பருவங்களிலும், உடல் நலத்தோடும், மன வளத்தோடும் வாழவேண்டும் என்பதற்காகவே இறைவன் நம்மைப் படைத்திருக்கிறான். ஆனால், நாமோ தவறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு இந்த அரிய வாழ்க்கையைப் பாழ்படுத்திக் கொள்கிறோம். முற்பகல் செய்த வினையின் பயனைப் பிற்பகலில் அறுவடை செய்கிறோம்! உரிய காலத்தில், உரிய முறையில், இந்த வாழ்க்கையை நாம் வாழாத காரணத்தால், பிறவிப் பெரும் பயனை இழந்து விடுகிறோம்!

இளமையில் முதுமை ஏன் ?

ஆரோக்கியம் குன்றிய பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கின்ற குழந்தைகள் அவ்வப்போது நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாகி நோஞ்சான்களாக வளர்கின்றனர். உடலும், உள்ளமும் நோயுற்ற நிலையில், இளமைப் பருவத்தை எய்துகின்ற இவர்கள், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளின் காரணமாக, அறியாமை என்னும் இருளில் இடறி விழுந்து, வாலிபத்திலேயே வயோதிகத்தை அடைந்து விடுகிறார்கள். குழிவிழுந்த கண்களும், களையிழந்த முகமும் அவர்கள் பிஞ்சிலே பழுத்தவர்கள் என்பதை அடையாளம் காட்டுகின்றன. எதிர்கால இன்ப வாழ்வு என்பது அவர்களுக்குக் கானல் நீராகவே காட்சி அளிக்கிறது.

துன்பத்தின் தொடர்கதை !

இன்பத்தின் நிறைவு கோலாக இருக்க வேண்டிய திருமண வாழ்க்கை துன்பத்தின் தொடர் கதையாகி நெஞ்சத்தை நெருடிக் கொண்டேயிருக்கிறது. வசந்தகாலம் கசந்து விடுகிறது. மனத்தில் உணர்ச்சிகளுக்கும், எழுச்சிகளுக்கும் ஈடுகொடுக்க முடியாமல், உடலும் உறுப்புக்களும் ஓய்ந்து விடுகின்றன.

கனவாய், பழங்கதையாய்...

வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் அலுத்து சலித்த நடுத்தர வயதினரின் நெஞ்சத்திரையில் தங்கள் வசந்த கால இன்ப நிகழ்ச்சிகள் நிழலாடுகின்றன. இன்று, அவர்கள் உடலும் உள்ளமும் சோர்ந்து ஓய்ந்திருக்கும் நிலைமையில், "அவையெல்லாம் வெறும் கனவாய், பழங்கதையாய் மாறி விட்டதே என்று மனம் பதைக்கின்றனர். வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க வழி இல்லையோ என்று ஏங்குகின்றனர்.

சித்தர்களின் பரிகாரம் !

இத்தகைய நிலைமைகளுக்கெல்லாம் அன்றைய சித்தர்கள் ஆராய்ந்து நிவாரணம் கூறி இருக்கிறார்கள். அன்றைய மெய்ஞ்ஞான முறைகளை இன்றைய விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டத்தில் விரிவாக ஆராய்ந்ததன் விளைவாக எங்கள் காய கல்பம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு முதலிய நவலோக பற்பங்கள் நவீன முறையில் வீரியப்படுத்தப்பட்டு இந்தக் காய கல்பத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அனைவருக்கும் ஏற்றது !

இளம் பருவத்தினர் முதல் முதியவர்கள் வரை ஆண், பெண் ஆகிய இருவரும் உட்கொண்டு பயன் பெறத்தக்க வகையில் இந்த காய கல்பம் அமைந்திருக்கிறது. எதிர்கால இன்ப வாழ்க்கையைப் பாழ்படுத்திக் கொண்ட இளைஞர்களுக்கும், யுவதிகளுக்கும் வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்கத் துடிக்கும் நடுத்தர வயதுத் தம்பதிகளுக்கும், மற்றும் முதுமையிலும் இளமை உணர்வை விரும்புகிற அனைவருக்கும் இந்த காயகல்பம் ஒரு கைகண்ட மருந்து.

ஹெர்பல் மசாஜ் க்ரீம்

காய கல்பத்தோடு இணைந்து வெளிப்பூச்சாகப் பயன்படுத்த **ஹெர்பல் மசாஜ் க்ரீம்** என்ற மூலிகை தேய்ப்பு மருந்தும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஊளைச் சதையைக் குறைக்கவும், உடலுறுப்புக்களை உரமேற்றவும், தசைவலிகளைப் போக்கவும் இந்த மூலிகை தேய்ப்பு மருந்து பயன்படும்.

இளநரை நீங்க...!

வயதுக்கு முந்திய இளநரையும், வழுக்கையும் ஏற்படுவதைத் தடுத்து, முடிகள் உதிர்ந்து கொட்டுவதை நிறுத்தவும், இளநரை நீங்கி, முடிகள் கருகரு என்று வளரவும், உதவி செய்யக் கூடிய **ஹெர்பல் ஹேர் க்ரீம், ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்**, குற்றாலத்தில் குளித்தது போன்று குளுமையை ஊட்டி முடி உதிர்தலை நிறுத்தி, பொடுகுகளைப் போக்கக் கூடிய **ஹெர்பல் ஹேர் கேர்** என்ற மூலிகை ஷாம்பு முதலியன உலகப் புகழ் பெற்ற எங்களது மூலிகை தயாரிப்புக்கள், முகத்தை வசீகரமாக வைத்துக் கொள்ளத் தக்க **பிம்ப்ளக்ஸ்** என்ற முகப்பரு நிவாரணி, நுரைவளம் கொழிக்கும் மூலிகைப் பற்பொடி ஆகியவை உங்கள் ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துப் பாதுகாக்கக் கூடியவை, எங்கள் மூலிகை மருந்துகள் தற்போது தமிழகத்தின் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கின்றன. வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதியாகின்றன.

சென்னை **எழும்பூர்**, மெட்ரோபாலிட்டன் மாஜிஸ்ட்ரேட் கோர்ட்டுக்கு எதிரில் மாடியில் **(55, ஹாரிஸ் ரோடு, சென்னை-2)** அமைந்துள்ள எங்கள் மருத்துவமனையில், உங்கள் வியாதி எதுவாயினும் விரிவான ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் பெறலாம். தொலைபேசி எண்: 840276. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் காலையில் மருத்துவமனை இயங்கும்.

கிரேனன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ஸ், 55, ஹாரிஸ் ரோடு, சென்னை-600 002

ADVT





எப்படிப்பட்டவரும், சில சமயங்களில், மனச்சோர்வுக்கு ஆளாவதுண்டு. ஆனால் அதில் துவண்டு போகாமல் நம்மை நாமே புத்துணர்வு பெறச் செய்ய முடியும்.

நம்மையே நாம், மிக முக்கியமான நபராக, வி. ஐ. பி. யாக நடத்துவது இதற்குச் சிறந்த மருந்து. செய்ய இஷ்டமில்லாத, அக்கரையில்லாத வேலைகளை கட்டாயமாக ஒரு நிர்ப்பந்தத்தின் மேல் செய்யாதீர்கள். பிறகு அந்தக் காரியமும் சரியாகச் செய்ய முடியாமல் இன்னமும் சோர்வடைவீர்கள். இதைத் தவிர்த்து உங்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்டக்கூடியதையெல்லாம் செய்யுங்கள்.

டாக்டர் வில்லியம் எல். ஸ்டிர்ட் என்ற நியூயார்க் மனோதத்துவ மருத்துவர் அளிக்கும் இருபது யோசனைகள் இதோ:

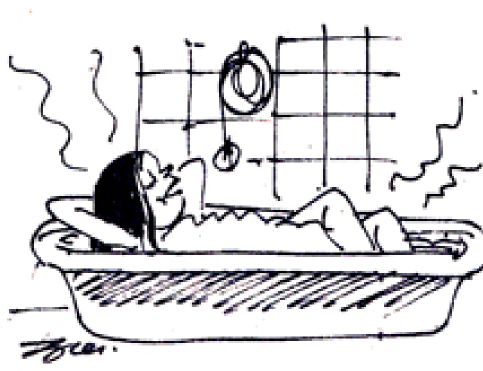
1. பாத் டப்பில் வெந்நீர் நிரப்பிச் சிறிது வாசனை திரவியம் சேர்த்து, அதில் அமிழ 15 நிமிடமாவது கண்ணை மூடிக் கொண்டு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும். (இந்த வெய்யில் காலத்தில் ஷவருக்கு அடியில் தண்ணீரில் உடல் குளிரக் குளிர 5 நிமிடம் உட்காரலாம்.)

2. அன்று மலர்ந்த வாசனையான, வண்ணப் புஷ்பங்களை பூந்தொட்டிகளில் அலங்காரமாக நிரப்பிப் படுக்கை அறை, வரவேற்பறைகளில் பார்வையாக வைக்கவும். வாசனையும் வண்ணமும் மனதை நிரப்பி மகிழ்ச்சியளிக்கும்.

3. உங்கள் கணவர் எழுதிய பழைய காதல் கடிதங்களை (இன்னமும் பத்திரப்படுத்தி வைத்திருந்தால்) எடுத்து வைத்துக் கொண்டு படியுங்கள். பழைய இன்ப நினைவுகளில் மனசு லேசாக ஆவதை உணர்வீர்கள்.

4. நல்ல பிரகாசமான கலர் உடைகளை அணியுங்கள். மஞ்சள்,

மனச்சோர்வுக்கு மாற்று உங்கள் கையில்



சிவப்பு, பிங்க் முதலிய வண்ணங்கள் மனதுக்கு உற்சாகம் ஊட்டவல்லவை.

5. வீட்டில் வளர்ப்பு மிருகமாக நாயோ, பூனையோ ஏதாவது இருந்தால் அத்துடன் கொஞ்ச நேரம் விளையாடுங்கள். அன்பு செலுத்துவதும் பெறுவதும் உங்கள் கவலைகளை மறக்கச் செய்யும்.

6. உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். யோகாசனம், ஸ்கிப்பிங், நின்றஇடத்திலேயே ஓடுதல் அல்லது உங்களுக்கு உகந்த முறையில் செய்யும் உடற்பயிற்சி உடம்பை சுறுசுறுப்பாக்கி மனச்சோர்வை அகற்றும்.

❋

உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகமாக பேதி ஆகிறதா?

மருத்துவமனைக்குச் செல்லு முன், நன்கு கொதித்து ஆறிய சுத்தமான தண்ணீரில் 4 ஸ்பூன் சர்க்கரை, 4 ஸ்பூன் உப்பு இரண்டையும் (அரை லிட்டர் தண்ணீரில்) போட்டு நன்குக் கரைத்து ஓரிருமுறை கொடுத்து விடுங்கள். கவலையில்லாமல் டாக்டரை அணுகுங்கள்.

சொன்னவர்: செங்கை, சுகாதார குடும்பநல அலுவலர், டாக்டர். கந்தசாமி எம்.டி. அவர்கள்.

ரமாமணிபார்த்தசாரதி

❋

7. மிகவும் விசேஷமான தினங்களுக்காக உபயோகிக்க வைத்திருக்கும் ஸெண்டில் சிறிது தெளித்துக் கொள்ளுங்கள். வாசனையை நுகரும் பொழுதெல்லாம் ஒரு உற்சாகம் தோன்றும்.

8. உங்கள் புடவை துணிமணி, நகைகளை மேற்பார்வையிட்டு அழகாக ஒழுங்கு படுத்தி வையுங்கள். செய்த காரியம் கண்ணுக்கு நிறைவாக, பெரிய வேலையைச் சாதித்து விட்ட திருப்தியைத் தரும்.

9. கடைகளுக்குப் போகவேண்டுமானால், என்றும் போகும் வழியைத் தவிர்த்து, புதுப்பாதை வழியாக வீடுகளையும், மனிதர்களையும், மலர்களையும், மரங்களையும் கவனித்துப்பார்த்துக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

10. வேலையே இல்லாவிட்டாலும் நடந்தோ, பஸ்ஸிலோ வெளியில் எங்காவது போய்விட்டு வாருங்கள். புது முகங்கள், புதிய காட்சிகளில் மனதை செலுத்தி ரசியுங்கள்.

11. நெருங்கிய உறவினருடனோ, தோழியுடனோ ஒரு சினிமாவுக்குப் போய் விட்டு வாருங்கள். சோகப்படமாக இல்லாமல், சிரிக்கும் படியாகவோ சிந்திக்கும் படியாகவோ, உள்ள படத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

12. உங்களுக்குப் பிடித்தமான பாட்டை ரெகார்டில் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டு காலுக்கு அடியில் இரண்டு தலையணை வைத்துக் கொண்டு கண்ணை மூடிக் கொண்டு லயத்தில் மூழ்கி அனுபவியுங்கள்.

13. நன்றாகச் சிரத்தையாக டிரஸ் பண்ணிக் கொள்ளுங்கள். பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருந்தால் மனதுக்குத் தெம்பாக இருக்கும்.

14 எதுவுமே செய்யாமல் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு பகல் கனவு காணுங்கள். முடிந்தால் சிறிது நேரம் தூங்குங்கள்.

15. புதிதாக ஏதாவது உங்களுக்காக வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அது விலை உயர்ந்ததாகத் தான் இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. ஒரு புது நிற சாந்து, கைநிறைய கண்ணாடி வளை, தலைக்கு ஒரு கிளிப் என்று அற்பமாக இருந்தாலும் போதும்.

16. வீட்டில் ஏதாவது ஒரு அறையை மாற்றிச் சீர்ப்படுத்துங்கள்.

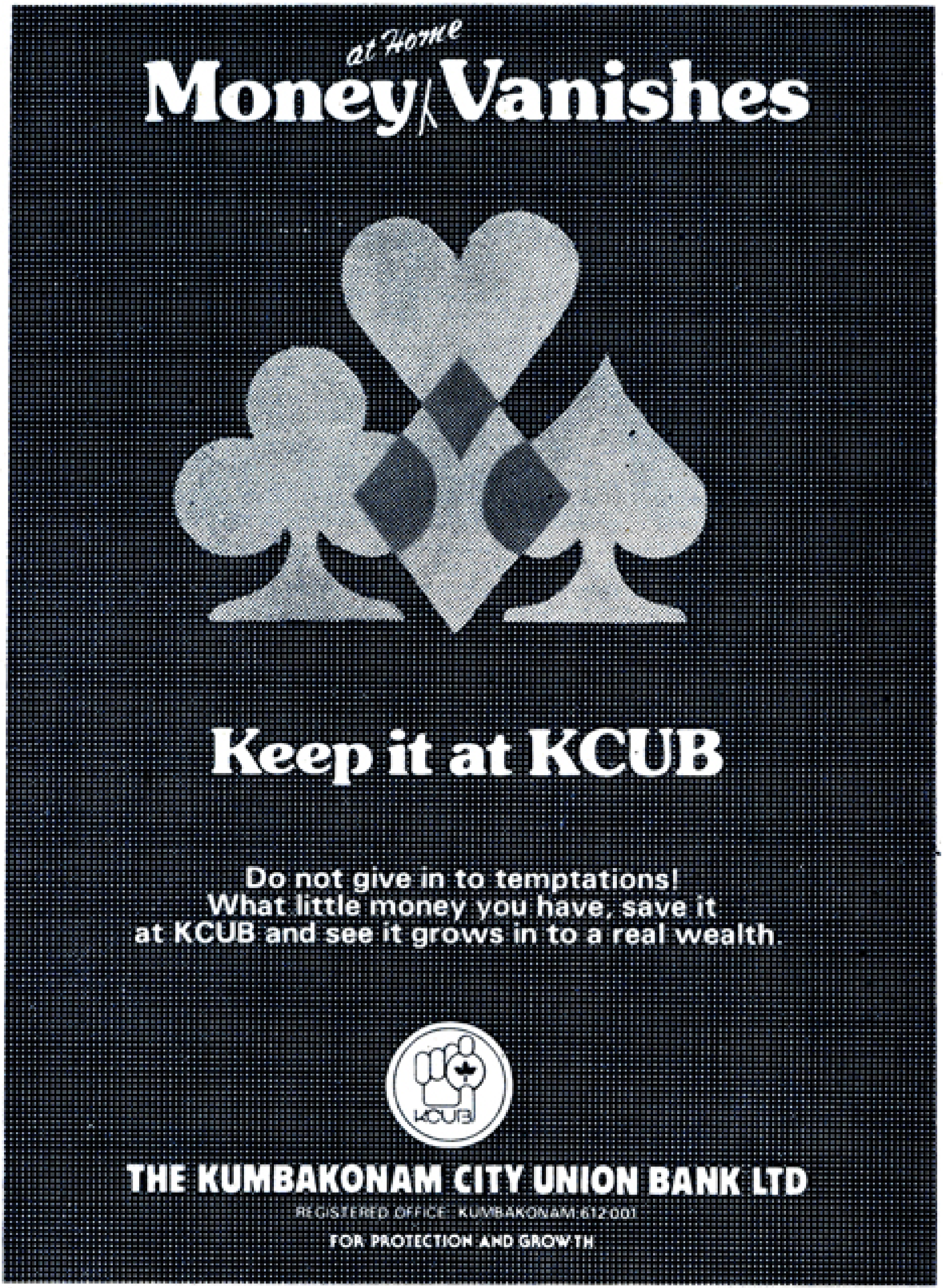
17. போட்டோ ஆல்பத்தைப்புரட்டி பாருங்கள்.

18. உங்களைப் புது விதமாக அழகு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அழகு கூடத்திற்குப் போக முடியா விட்டாலும், கொண்டை போட்டுக் கொண்டோ தலை நிறைய (சினிமாவில் வருவது போல) பூ வைத்துக் கொண்டோ சிகை அலங்காரம் செய்துகொள்ளுங்கள்

19. சில நகைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள். நடந்தால், அசைந்தால் சப்தம் வரும்படியாக கண்ணாடி வளையலோ, சலங்கையோ போட்டுக் கொள்ளுங்கள்

20. முகத்தைச் சிரிப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மூளை அதை உண்மையென்று நம்பிச் செயல்படும்.

-ஜெயா வி. ராமன்.


Money at Home Vanishes
Keep it at KCUB
Do not give in to temptations!
What little money you have, save it
at KCUB and see it grows in to a real wealth.
KCUB
THE KUMBAKONAM CITY UNION BANK LTD
REGISTERED OFFICE : KUMBAKONAM 612 001
FOR PROTECTION AND GROWTH



காலுக்கும் பயிற்சி

நம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாது காக்க நாம் டானிக் அருந்துவதும், பழவகைகளை உண்ணுவதும் உடல் பயிற்சிகளைச் செய்வதும் மாத்திரம் பயன் தராது. கைகளுக்கு வேலை கொடுக்கும் அளவு கால்களுக்கு நாம் பயிற்சி தருவது இல்லை. கோடைக்காலத்தில் அருகில் இருக்கும் காய்கறி கடைக்குச் செல்வதற்குக் கூட ரிக்ஷாவைத் தேடுகிறோம். கால்களுக்கு என்றுமே பராமரிப்பும் பயிற்சியும் அளிக்கச் சந்தர்ப்பம் குறைவு. கால் பயிற்சியினால் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். நடனம் ஆடுபவர்களுக்கும், நிறைய நடப்பவர்களுக்கும் இருதயம் பலவீனமடைவதில்லை. அதிகமாக எடை கூடுவதில்லை. சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கிறது. நம்மில் பலர் ஆபீஸ், பாங்க், முதலிய இடங்களிலும், கல்லூரி, பள்ளி, கடைகள் முதலியவைகளிலும் வேலை பார்ப்பதால் உட்கார்ந்திருக்கும் நேரமே நடப்பதை விட அதிகம். ஆகையால் கால்களின் தசைகளுக்கு பயிற்சி தருவது மிகவும் முக்கியமான செயலாகும்.

பயிற்சி 1

ஒரு பலகை அல்லது சிறிய கனமான ஸ்டூலின் மீது நிற்கவும். கால் விரல்கள் பலகையின் ஓரத்தில் தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மெதுவாகத் தரையை நோக்கி வளைக்கவும். விரல்களை இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம். வளைத்த கால் விரல்களை நிமிர்த்தவும். இந்தப் பயிற்சியை குறைந்தது பத்து முறையாவது செய்ய வேண்டும்.



ஆபீஸ் அல்லது பள்ளியில் - வேலை பார்ப்ப வர்கள் கால்கள் வைக்கும் பலகை இருந் தால் சமயம் கிடைக்கும் போது இந்தப் பயிற்சி செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சியினால் தசைகள் நன்றாக இயங்குகின்றன. ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. பாதம் வலுவடைகிறது. (படம் 1.)

பயிற்சி 2 (படம் 2.)

அதிக உயரமில்லாத மேஜை மேல் கால்களை நீட்டி உட்காரவும். • கணுக்காலை அழுத்திக் கால் விரல்களை நன்றாகப் பிரிக்க வும். பிறகு ஒவ்வொரு விரலையும் மேலும் கீழுமாக அசைக்கவும். ஆரம்பத்தில் கால் விரல்களைத் தனித்தனியாக அசைப்பது கடினமாகத் தோன்றினாலும் பழகப்பழக சுலபமாகி விடும்.

இந்தப் பயிற்சியினால் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. ஆர்த்தரைடிஸ் என்னும் நோயைக் கட்டுப்படுத்தி வராமல் தடுக்க லாம்.

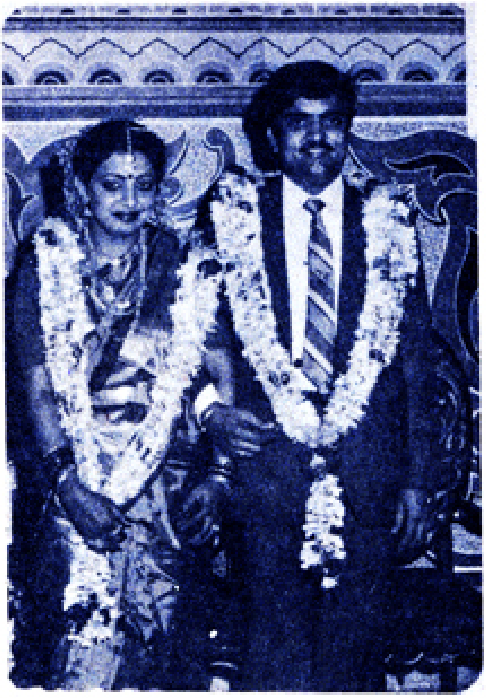
பயிற்சி 3 (படம் 3.)

நாற்காலியில் அமர்ந்து ஒரு காலை நீட்ட வும். தரையிலிருந்து லேசாக மேலே தூக்கி அரை வட்டமாக வலமாகவும் இடமாகவும் மாறி மாறிப் பத்து முறை சுழற்றவும். இதேபோல் மற்றொரு காலிற்கும் பயிற்சி அளிக்கவும்.

இந்தப் பயிற்சியினால் ஆல்புமின் அதிகரிப்ப தால் கால் வீக்கம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க லாம். தசைகள் இறுகி கர்ப்பமாக இருப்ப வர்களுக்குத் தசைகளில் ஏற்படும் 'நரம்பு சுருட்டல்' ஏற்படுவதைத்தவிர்க் லாம். வெரிகோஸ் வெயின்ஸினால் ஏற்படும் பல நரம்பு வலிகளை இந்தப் பயிற்சி செய்வதினால் வராமல் தடுக்கலாம்.







ஸ்ரீமதி, ஸ்ரீ K. N. வெங்கட்ராமன் (Bombay Telephones) அவர்களின் மகள் சௌபாக்கியவதி மீனுவுக்கும், லக்னோ ஸ்ரீமதி, ஸ்ரீ சந்திரசேகர் அவர்களின் மகன், சிரஞ்சீவி ரவிசங்கருக் கும் (Chief Officer, Shipping Corporation of India), 25-5-1984 அன்று திருமணம் பம்பாய் மாதுங்காவில் வெகு சிறப்பாக நடந்தேறியது. திருமணத் திற்கும், மறுநாள் நடந்த வரவேற்பிற்கும், ஏராளமான நண்பர்கள், உறவினர்கள் வந் திருந்து மணமக்களை வாழ்த் தினர். வாழ்க மணமக்கள்.

பயிற்சி 4 (படம் 4.)

நேராக நின்று கொண்டு ஒரு காலை உயர்த்தி மூட்டு இணைப்பை வளைத்து நிற்கவும். ஒரு நிமிடத்திற்குப் பிறகு மற்றகாலையும் இதேபோல் உயர்த்தவும். இந்தப் பயிற்சியினால் மூட்டு இணைப்பு நன்றாக இயங்குகிறது. கால் மரத்துப் போகாமல் இருக்கிறது. கர்ப்பிணிகளும் பருமனாக இருப்பவர்களும் இந்தப் பயிற்சி செய்வது அவசியம். மூட்டுப் பிடிப்பு வராமல் தடுக்க இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது.



பயிற்சி 5 (படம் 5.)

இரு கால்களையும் அருகில் வைத்துத்தரையில் அழுத்தமாக ஊன்றிக் கொள்ளவும். மெதுவாகக் கணுக்கால்களை உயர்த்தி கால் விரல்களின் மேல் உடல் கனத்தை வைத்து ஒரு நிமிடம் வரை நிற்கவும். கணுக்கால்களை மெதுவாகக் கீழே இறக்கவும். இந்தப் பயிற்சியை ஐந்தாறு முறை செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சியினாலும் மூட்டு இணைப்பு வலுவடைகிறது. தசைகள் இறுகுகின்றன. ரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. இந்தப் பயிற்சி செய்வதினால் கூன் விழுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

கால் தசைகளின் பயிற்சி (6)

(அ) கால்களை நன்றாக அகற்றிக்கொண்டு நிற்கவும். முட்டுகளை இணைத்துக்கொண்டு கால்களின் கட்டை விரல்கள் இணையுமாறு கால்களை வளைக்கவும். முட்டுக்களை மடக்காது இந்தப் பயிற்சியை செய்யவும்.

(ஆ) நேராக நிமிர்ந்து கால்களை இணைத்து நிற்கவும். பிறகு பாதங்களை வெளிப்புறமாக பிரித்து மீண்டும் இணைக்கவும்.

இந்தப் பயிற்சிகளினால் கால்களில் புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. தசைகள் இறுகி மூட்டு இணைப்புக்கள் சுலபமாக இயங்குகின்றன.

—'ரேகா.'

படங்களில்: வி. சுபாஷிணி.

புகைப்படம்: பி. ஈ. ரமணன்

பால் பாட்டிலில் ரப்பரைத் துளையிடுவதற்கு ஹேர் பின்னை உபயோகப் படுத்தக் கூடாது. தையல் ஊசியை நன்றாகப் பழுக்கக் காய்ச்சிக் கொண்டு அதனைக் கொண்டு துளையிட வேண்டும். ரப்பரிலுள்ள பாலை சுத்தம் செய்ய சோப்பைப்பயன் படுத்தலாம். ரப்பரை பத்து நிமிடம் கொதிக்கும் வெந்நீரில் வைக்க வேண்டும். பால் புகட்டாத போது, எப்போதும் ரப்பரைக் கவிழ்த்து பால் புட்டிக்குள் இருக்கும்படி மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

—எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.





பரிசுக் குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர்கள்:

பாரதிதாசன் மகளிர் மன்றம்

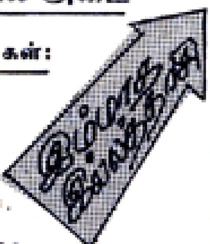
பாரதிதாசன் குடியிருப்பு,

கே. கே. நகர், சென்னை-78.

முதல் பரிசு:

மைசூர் அடுக்கு செய்முறை:

வெஜிடபிள் பொரியல் அடை



தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக் கிழங்கு —4.
வாழைக்காய் — 2,
காரட் — 3,
பீன்ஸ் — 4,
பட்டாணி – 25 கிராம்.
காலிபிளவர் — சிறிது.
பலாக்கொட்டை — 10
வறுத்த வேர்க்கடலை — கால் ஆழாக்கு.
முந்திரிப் பருப்பு (வறுத்தது) —5 அல்லது 6.
கோதுமை மாவு — 1 ஆழாக்கு.
இட்லிமாவு — 3 கரண்டி (கெட்டியாகவும் இல்லாமல் தண்ணீராகவும் இல்லாமல் நிதானமாக இருக்க வேண்டும்.)
உப்பு — தேவைக்கேற்ப
கசகசா — சிறிது பட்டை சிறிது. சோம்பு— சிறிது. இஞ்சி — சிறிது. கொத்துமல்லி இலை — சிறிது. மசாலா பொடி —2 தேக் கரண்டி.
கடுகு உளுத்தம்பருப்பு — அரைதேக்கரண்டி.
எண்ணெ அல்லது டால்டா.
பால் — 2 டம்ளர்,
தேங்காய் துருவல் — கால் கப்.

காரட்டைத் துருவிக் கொண்டு, பீன்ஸ், காலிபிளவர் முதலியவைகளை பொடியாக நறுக்கவும். காரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, காலிபிளவர், பலாகொட்டை முதலியவை களை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வேக வைத்த பலாக்கொட்டையை தோல் நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

தேங்காய், கசகசா, முந்திரிப்பருப்பு பட்டை, இஞ்சி, சோம்பு முதலியவைகளை மைபோல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் சிறிது எண்ணெ ஊற்றி, எண்ணெ காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போடவும். வெடித்தவுடன் சிறிது கொத்துமல்லி இலை, வேகவைத்த காய் கறிகள், வறுத்த நிலக்கடலை, மசாலாபொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாக வதக்கி பின்பு இறக்கி வைக்கவும்.

இதுதான் வெஜிடபின் பொரியல்.

உருளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய், துளைய வேகவைத்து, தோல் எடுத்துவிட்டு மாவு போலக் கெட்டியாகப் பிசைந்துகொள்ளவும் இதில் கோதுமை மாவையும் போட்டுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பால் ஊற்றி சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து, கொள்ள வும் (மிருதுவாக இருக்க வேண்டும்.) தேவையானால் எண்ணெ அல்லது டால்டா ஊற்றிப் பிசைந்து கொள்ளலாம். பிசைந்த

பாத்திரங்களைப் பரிசளித்தவர்:



ஸ்ரீமதி அகிலா ராமச்சந்திரன்,

123, தெற்கு ரதவீதி,

சங்கரன் கோவில் 627756.

(திருநெல்வேலி மாவட்டம்)

மாவை சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும். உள்ளங்கையில் எண்ணை தடவிக் கொண்டு இந்த உருண்டையை அடை போல் தட்டி நடுவில் வெஜிடபிள் பொரியலை வைத்து நான்கு பக்கமும் நன்றாக மூடி விடவும். பின்பு இதனை இட்லிமாவில் ஊற வைத்துத் தோசைக்கல்லில்போட்டு நான்கு பக்கமும் எண்ணை ஊற்றவும். பொன் நிறமாக ஆனவுடன் எடுக்கவும்.

குறிப்பு: (இட்லி மாவு மிகவும் புளித்த மாவாக இருக்கக் கூடாது.)

—எம். பத்மா, மதுரை—20.

இரண்டாம் பரிசு: சுத்தநடுக்கு

பாகல் பானஜ்

தேவையான பொருட்கள்:

நல்ல இளசான பாகற்காய் — கால்கிலோ,
வெங்காயம் — கால் கிலோ,
பூண்டு — 2,
தனியா பௌடர் — 2 ஸ்பூன்,
மிளகாய் பொடி — 2 ஸ்பூன்,
எள்ளு பொடி — 2 ஸ்பூன்,
மாங்காய் பொடி அல்லது ஆம்சூர்—2ஸ்பூன்
கடலைப்பருப்பு — 50 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் — 50 கிராம்,
சீரகம் — 25 கிராம்,
பட்டை, லவங்கம், சோம்பு — (25கிராம், (மூன்றும் சேர்ந்து)
கசகசா — 50 கிராம்,
துருவிய கொப்பரை — ஒரு சிறியகிண்ணம்,
கொத்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி— 50 பைசாவிற்கு
டால்டா — 25 கிராம்,
உப்பு — தேவையான அளவு,
வெல்லம் — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பாகற்காயை நன்றாகக் கழுவிவிட்டு நான்காகப் பிளந்து கொள்ளவேண்டும். வெங்காயம், பூண்டு, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடலைப் பருப்பையும் மிளகாய் வற்றலையும் எண்ணை யில் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். பட்டை, லவங்கம், சோம்பு ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கசகசாவை நன்றாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது டால்டாவை ஊற்ற வேண்டும். சீரகத்தை எண்ணை காய்ந்ததும் போட வேண்டும். அது சிவந்ததும் வெங்காயம், பூண்டு, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி அரைத்த கலவையை டால்டாவில் போட்டு சிவக்க வதக்க வேண்டும். தனியாபொடி, மிளகாய்ப் பொடி, எள்ளுப்பொடி, உப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிளந்து வைத்த ஒவ்வொரு பாகற்காயிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடைக்க வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு பாகற்காயின் இருமுனைகளையும் வயிற்றின் நடுப்பாகத்தையும் மெல்லிய வெள்ளை நூலால் கட்ட வேண்டும். மூன்று பாகத்தையும் தனித்தனி நூலால் கட்ட வேண்டும். இது மாதிரி எல்லா பாகற்காய் களையும் கட்டி அடைத்து வைத்த பொடி கீழே விழாமல் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். மீதமுள்ள டால்டாவை வாணலி யில் ஊற்றி, கட்டி வைத்த பாகற்காயை, எண்ணை காய்ந்ததும் ஒவ்வொன்றாக மெது வாகப் போட வேண்டும். பின் கரண்டி மூடியால் மூடி ஐந்து நிமிஷம் வைக்கவேண் டும். பாதி வெந்ததும் கடலைப்பருப்பு, மிள காய் வற்றல் பொடியை போட்டு மறுபடி யும் கரண்டிக் காம்பால் கிளற வேண்டும். பிறகு சிறிது நீர் தெளித்து மறுபடியும் ஐந்து நிமிடம் மூடி வைக்கவேண்டும். பின் மூடியைத் திறந்து கசகசா விழுதை போட வேண்டும். இரண்டு கிளறு கிளறிய பின் காய் வெந்தபின் இறுதியாகப் பட்டை, லவங்கம், சோம்பு பொடியைப் போட்டு தேவைக்கு ஏற்றாற் போல் வெல்லத்தையும், போட்டு, இறுதியாகக் கொப்பரைத் துரு வலையும் போட்டு நன்கு மொறுமொறு வென்று ஆகும் வரை அடுப்பிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். மூடி வைக்காமல் திறந்து வைத்திருந்தால் மொறு மொறு வென்றிருக்கும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட வேண்டும். நன்கு 'மொறுமொறு' என்று ஆனவுடன் ஒரு வாயகன்ற 'பேசி னில்' ஒவ்வொன்றாய் பரத்தி வைத்துக் கட்டிய நூலை மெதுவாக எடுத்துவிட வேண்டும். இனிப்பு, கசப்பு, காரம், உவர்ப்புஆகிய நால்வகைசுவையுடன்தொட்டு கொள்ளவும், பிசைந்து சாப்பிடவும் மிக நன் றாக இருக்கும்.

—சுகந்தா ராமகிருஷ்ணன், சென்னை—59.

மூன்றும் பரிசு: பால் சொம்பு

மிக்ஸர் பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்:

கொண்டை. கடலை, மொச்சை, பாசிப் பயறு, தட்டாம் பயறு, உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி, காரட், பீட்ரூட், பீன்ஸ் — ஒவ்வொன்றும் 100 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் — 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் — 10,
கடலைப் பருப்பு — 50 கிராம்,
கறி மசால் பொடி — 1 ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் — 2 ஸ்பூன்,

கடுகு உளுத்தம் பருப்பு – 1 ஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு – 3 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சிறிது.

செய்முறை :

கொண்டைக் கடலை, மொச்சை, பாசிப் பயிறு, தட்டாம்பயிறு, பட்டாணியை 1 மணி நேரம் நீரில் நனைய விட்டு பின் நன்றாக வேக விடவும். உருளைக் கிழங்கு, காரட், பீட்ரூட், பீன்ஸ் முதலியவற்றை சிறுதுண்டாக்கி வேக வைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

கடலைப் பருப்பை 1 மணி நேரம் நீரில் நனைய விட்டு, பின் ஆட்டுரலில் இட்டு பிறுபிறுவென்று அரைத்து வழிக்கவும். இந்த மாவை இட்டிலித் தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்த மாவை உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை இட்டு சிறிது எண்ணெய் அல்லது நெய்யை விட்டுக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு போட்டு, வெடிக்க விடவும். வெடித்தபின் நீளவாக்கில் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியபின் வேகவைத்த காய்கறிகள், பயிறு வகைகளைக் கொட்டி 2 ஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், அரை ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்புபோட்டு சிறிது நீர் தெளித்து மூடிவைக்கவும்.

கறி மசால் பொடியை சிறிது நீரில் கரைத்து ஊற்றவும். இறுகியதும் வெந்த மாவையும், தேங்காய் துருவலையும் கொட்டி நன்கு கிளறவும். முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். கறிவேப்பிலை கொத்துமல்லியைக் கிள்ளிப் போடவும்.

ரோகிணி, களக்காடு.

ஆறுதல் பரிசு — **நெல்லைத் தூக்கு**

டிஸ்கோ பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்:

சேனைக் கிழங்கு – 100 கிராம்,
உருளைக்கிழங்கு – 2,
வாழைக்காய் – 1,
உளுத்தம் பருப்பு – 100 கிராம்,
வேர்க்கடலை – 25 கிராம்,
பொட்டுக்கடலை – 25 கிராம்,
கடுகு – ஒரு தேக்கரண்டி,
உப்பு – தேவையான அளவு,
மிளகாய் வற்றல் – 4,
புளி – சிறு கொட்டைப்பாக்கு அளவு,
மஞ்சள் பொடி – அரை தேக்கரண்டி,
எண்ணெய் – 50 கிராம்,
கறிவேப்பிலை – ஒரு கொத்து,
பெருங்காயம் – சிறு துண்டு.

செய்முறை:

முதலில் உளுத்தம் பருப்பை ஊற வைக்கவும். உருளைக் கிழங்கு, வாழைக் காய், சேனைக்கிழங்கு மூன்றையும் தோலைச் சீவி ஒரே மாதிரி சிறுசிறு அளவாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சேனைக் கிழங்கை கழிவுநீரில் அலம்பிக் கொள்ளவும். பிறகு புளியைக் கரைத்து விட்டு, அலம்பின வாழைக்காய், சேனைக்கிழங்கு உருளைக் கிழங்கு மூன்றையும் போட்டுச் சிறிது அளவு உப்பு, மஞ்சள், பொடி போட்டு வேக வைக்கவும். குழைய வேண்டாம். காய்கள் வெந்தவுடன் எடுத்து வடிய விடவும். பிறகு உளுத்தம் பருப்பை களைந்து கல் அரித்துப் போட்டு உப்பு மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவைகளை நன்றாக மசிய அதிகம் ஜலம் விடாமல் அரைக்கவும். அரைத்து எடுத்த மாவுடன் வெந்த காய்களைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். ஆவியில் 5 நிமிடங்கள் வெந்தால் போதும். வெந்தவுடன் ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். பிறகு கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் கடுகைப் போட்டு, வெடித்தவுடன் பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலையைப்போட்டு வறுக்கவும். கறிவேப்பிலையையும் போட்டு தட்டில் ஆற வைத்த காய்களையும் போட்டு சிறிது கிளறவும். எண்ணெயும் அதிகம் பிடிக்காது. ருசி மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

–ஜி. கபலட்சுமி, செகந்திராபாத்.

ஆறுதல் பரிசு: — **பவுடர் பாக்ஸ்**

பட்டாணி முட்டை பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைப் பட்டாணி – கால் கிலோ,
முட்டை – 4,
கரம் மசாலா பொடி – 1 ஸ்பூன்,
தேங்காய் எண்ணெய் – 4 ஸ்பூன்,
தேங்காய் துருவல் – 4 ஸ்பூன்,
மிளகாய் பொடி – அரை ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பட்டாணியை உப்பு போட்டு வேக வைத்து தண்ணீரை வடிக்கவும். முட்டையை உடைத்து அதில் மிளகாய் பொடி உப்பு தேங்காய்த் துருவல் கரம் மசாலா பொடி போட்டு அரைத்து வைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்துத் தேங்காய் எண்ணெ விட்டுக் காய்ந்ததும் பட்டாணி போட்டு வதக்கவும். பட்டாணியில் முட்டைக் கலவையைப் போட்டுப் புரட்டி வெந்ததும் இறக்கவும். இதுவே பட்டாணி முட்டை பொரியல் என்பது.

–திருமதி. வெங்கட்ரஞ்சன், திருநெல்வேலி

சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்:

வெறுப்புப் பூச்சிகள்!



பெண்ணைப் பெற்ற அம்மா (இந்தப் பெண்ணைப் பெற்ற அம்மாக்கள் போன ஜென்மத்தில் என்ன பாவம் செய்திருப் பார்கள்? உங்களில் யாராவது ஊகிக்க முடிகிறதா?) ஒருத்தி தன் பெண்ணிற்காக பிள்ளையின் ஜாதகம் கேட்கப் போனாராம். இன்னும் ஜாதகம் கொடுக்கவில்லை. விபரம் சொல்லவில்லை. மாமனாராகப்போகிறவர் கேட்டாராம்—

''எங்களுக்கு இவன் கடைசிப் பிள்ளை. உங்க பெண் மாட்டுப் பொண்ணு வந்தா எங்க பிள்ளையைப் பிரிச்சுண்டுப் போயிடு வாளா? அதுக்கெல்லாம் நாங்க விடமாட் டோம்!''

ஆள்காட்டி விரலை உயர்த்தி, கண்ணா டியை மூக்குக்கு மேல் தூக்கி விட்டுக் கொண்டு பேசினார் மனுஷன்.

வீடு தேடி வந்து உட்கார்ந்த களைப்பு போவதற்கு முன்பே இத்தனை பேசும் மனு ஷன் இன்னும் என்னென்ன பேசமாட் டார்? 'சே' என்று வெறுத்துப்போய் வந்து விட்டார் அந்தப் பெண்மணி.

அந்தப் பையனுக்கு வேறு இடத்திலும், பெண்ணுக்கு வேறு இடத்திலும் கல்யாண மானது. 'பிள்ளைய எங்கிட்டேர்ந்து பிரிச்சுடு வாளா?' என்று கேட்ட மாமனார், நாட்டுப் பெண் வந்த மூன்றாவது மாதம் இறந்து விட்டார். ஆமாம்; உலகத்தை விட்டே பிரிந்து விட்டார். இதுதான் இயற்கை தரும் பரிசு!

இப்படி என்னிடம் சொல்லி அங்க லாய்த்துக் கொண்டார் பிரபல எழுத்தாளர் ஒருவர். இந்த அனுபவமும் அவர் பெண்ணுக்குப் பிள்ளை தேடி அலைந்தபோது நடந்த சம்பவமாம்.

மனிதர்கள்!

இவர்களில் தான் எத்தனை விதங்கள் இருக்கிறார்கள். உலகில் ஒன்றே ஒன்றுதான் சர்வ நிச்சயமானது. மாற்ற முடியாத சத்திய மானது அது—

மரணம்!

பிறக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும் இறந்தே ஆக வேண்டும் என்பது இயற்கையின் மாற்ற முடியாத நியதி.

உலகையே தன் கீழ் கொண்டு வந்து ஆண்ட மன்னர்களெல்லாம் எங்கே!

அத்தனை கல்வியையும் கற்றுத் தேர்ந்து உடல் பூரா அறிவாக ஜொலித்த மேதாவிகள் எங்கே!

உலகமே அன்பின் தத்துவம் என முழங் கிய மதங்களை நிறுவிய மகான்கள் எங்கே?

எல்லோரும் இவை எதையுமே சாதிக்காத ஒரு அப்பாவி மனிதன் அடையும் முடிவைத் தான் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அந்த அப்பாவியின் பெயர் சரித்திரத்தில் இல்லை.

இந்தச் சக்கரவர்த்திகள்—

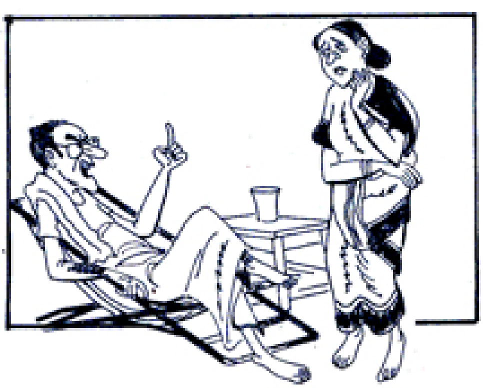
அறிஞர்கள்—

மகான்கள்—

இவர்களின் பெயர்கள் உலகம் உள்ளள வும் நிற்கின்றது. ஆக உடல் ரீதியாக மனித குலமனைத்திற்கும் உள்ள நியதிப்படி பிறக்கி றார்கள், வாழ்கிறார்கள், இறக்கிறார்கள். மிகச் சிலரே இந்த உண்மையை உணர்ந்து வாழும் சில நாட்களில் அன்புருவமாக வாழ்ந்து விட்டுப் போகிறார்கள்.

இது சாதாரண செய்திதான். ஆனால் இதை ஏன் யாருமே உணர மாட்டேன் என்கிறார்கள்? உணர்ந்திருந்தால்,

''ஏண்டி மாதங்கி, உன் அப்பன் தீபா வளிக்கு வாங்கித் தரேன்னு சொன்ன வைர





பழமொழி

நெருப்பை ஈ மொய்க்காது

-நீலா

மோதிரம் வந்து சேர்ந்த பாடில்லை. வெட்கமாயில்லை புருஷனோட குடித்தனம் நடத்த.''

இது நாளுக்காக எழுதப்பட்டது. இன்னும் பச்சையாகக் கேட்கும் மாமியார்களும் உண்டு. இதற்கு மறுபக்கமும் உண்டு. தான் பார்த்துப் பார்த்துத் தன் ஒரே மகனுக்கு மணமுடித்து வைத்த மருமகள் — ''ஆமா, அந்தக் 'கெழத்துக்கு' என்ன வேலை? திங்கறது தண்டச் சோறு. இதுல வேற உடம்புக்கு அடிக்கடி வந்துடும். வெந்நீர் வேணுமாம். வேற வேலை இல்லை. அடியே குட்டி, 'அதுக்கு' பச்சைத் தண்ணிய கொடு எல்லாம் போறும்.''

என்று நொடிப்பாள்.

இன்னும் எத்தனை உதாரணங்கள் இல்லை.

நாத்தனாரைப் பார்த்தால் மதனிக்கு ஆவதில்லை.

மதனியைப் பார்த்தால் மச்சினருக்கு ஆவதில்லை.

சம்பந்தியைப் பார்த்தால் கேலி பேசத் தோன்றுகிறது.

உறவுகள்! அதுதான் இந்தச் சமுதாயத்தில் எத்தனை சிக்கலுக்கு உள்ளாகிக் கிடக்கிறது. ஒருவரைப் பார்த்து மற்றவருக்கு வெறுப்பு. இவன் காலை வாரி படுகுழியில் தள்ள சந்தர்ப்பம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் அடுத்த வாரிசுக்காரன் போட்டி, பொறாமை, வயிற்றெரிச்சல், இயலாமையில் வரும் கோபம். எங்கு இல்லை?

அலுவலகத்தில்,

வீட்டில்,

பஸ்ஸில்,

தியேட்டரில்...

எங்கே போனாலும் முணுமுணுக்கும், சத்தம் போட்டுச் சண்டைபோடும், பார்வையில் அனலைக் கக்கும் மனிதர்களைத்தான் பார்க்க முடிகிறது. ஒரே அதிருப்தி பட்டுக் கொண்டு 'சூள்' கொட்டும் 'வெறுப்புப் பூச்சிகள்' தான் வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

வாழ்க்கையில் டென்ஷன் இருக்கலாம். இல்லாமை இருக்கலாம். கவலைகள் இருக்கலாம். ஆனால் மனிதர்களை வெறுப்பது மாபெரும் பாதகம்.

வைர மோதிரம்தானா மருமகளுக்கு அழகு?

தனியாக 'நானும் நீயுமடி' என வாழும் வாழ்க்கைதானா மருமகள் வேண்டுவது?

அன்பு — அது ஒன்று தான் சாசுவதமானது இருக்கப் போகும் இந்தக் கொஞ்ச கால வாழ்க்கையில் அன்பு கொள்ளுங்கள். மனிதர்கள் மேல் அன்பு செய்யுங்கள். அது வற்றாத ஜீவநதி போன்றது. கொடுக்கக் கொடுக்க மேலும் பெருகும். பெருகப் பெருக உலகமே இன்ப மயமாகும்.

வீட்டிற்குத் திருவிளக்காக வந்த மருமகளை அடக்கி ஆளுவதால் உங்களுக்கு என்ன லாபம்? அவள் பயந்து பயந்து பணிவிடை செய்வதால் என்ன வந்துவிடப் போகிறது?

அவளும் சந்தர்ப்பம் பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள். சிறு புழுதான். கொட்டிக் கொண்டே இருந்தால் அதுவும் திரும்பிச் சீறத்தான் செய்யும். வண்டாக மாறும் புழுக்களும் உண்டு. ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதுவே அவளை அரவணைத்துத் தவறுகள் செய்தால் திருத்திப் பாருங்கள். பெற்ற தாயினும் மேலாக உங்களை நினைப்பாள். அன்பு மயமான இல்லறம் அமைந்து விட்டால் அதற்கு இணையான சொர்க்கம் வேறு ஏதாவது இருக்கிறதா?

அதே போலத்தான் மருமகளும்—

நீங்கள் அனுபவிக்கத் துடிக்கும் வாழ்க்கையில் ஏற்ற இறக்கங்கள் இருக்கலாம். அதற்கு முதியவர்கள் பாரமல்ல. அனுபவம் வாய்ந்த கை தவறு செய்யும்போது சுட்டிக் காட்டும். அது திருத்திக் கொள்ளத்தானே தவிர விரட்டியடிக்க அல்ல.

நீங்கள் பெற்ற செல்வங்களை அந்தப் பொக்கைவாய்த் தாத்தாவும், தலைநரைத்த பாட்டியும் கொஞ்சும்போது கொஞ்சம் தள்ளி நின்று கவனியுங்கள். அங்கே கரை புரண்டோடும் சந்தோஷம் உங்கள் மனதிலும் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

எதற்காகவும் மனிதர்களைத் தள்ளிவைக்காதீர்கள். அப்படி ஒருவரை ஒதுக்கிவிட்டு வாழ்வதால் நீங்கள் சாதித்து விடப்போவது எதுவுமில்லை.

நாம் அனைவருமே இயற்கையின் நியதிப்படி ஒருநாள் இல்லாமல் போகப் போகிறவர்கள் தான். இதில் சந்தேகமில்லாதபோது மனிதர்கள்மேல் சந்தேகப்படுவது ஏன்?

எந்தத் தாயும் தன் பெண் போனவுடனே வெட்டிக் கொண்டு வந்து விட உபதேசம் செய்பவளல்ல.

எந்தப் பெண்ணும் காலடி வைத்தவுடனே தனியாகக் கணவனோடு ஓடிவிட வேண்டும் என நினைப்பவளுமல்ல.

எல்லாத் தவறுகளுக்குமே சூழ்நிலைகளே காரணமாகின்றன. சூழ்நிலைகளை நாமே உருவாக்குகிறோம். நம்மைப் மீறி எதுவுமே நடந்துவிடாது.

பிறர் மேல் குற்றம் சாட்ட வாயைத் திறக்குமுன் மனதால் 'உங்கள் மேல் ஏதேனும் குற்றமுண்டோ?' என ஒருமுறை கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

'இவர்களைக் குற்றம் சொல்லும் அளவு நாம் பரிசுத்தமானவர்களா?' என ஒருமுறை விசாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அப்புறம் வாயைத் திறவுங்கள். இப்போது சொல்லுங்கள், வாழ்க்கை பூஞ்சோலையாவது நம் கையில்தானே இருக்கிறது?

மழை வேண்டுமா?

நாம் சம்பாதிக்கும் செல்வத்தில் ஒரு பகுதியை நல்லவர்கள் சிலரோடு பங்கிட்டுக் கொள்ளும் செயலே தானம் என்று பெயர் பெறுகிறது. மக்களுக்கிடையிலே உள்ள சீரிய மனப்பான்மையும் அதனின்று வரும் சத் கர்மங்களும் முறையாக மழை பெய்வதற்கு முதற்காரணங்களாகின்றன.

தர்ம சக்கரம்

ஆகையால் எங்களுடைய **இனிப்பு காரபண்டங்களை** வாங்கி நல்லோர்களுக்கு விநியோகிக்கவும்.

திருமண வைபவங்களுக்குத் தேவையான : பருப்புத் தேங்காய், (பலவகை) அதிரசம், சீர்முறுக்கு, திரட்டுப்பால், காப்பரிசி, கட்டிப் பருப்பு, வறுபயறு ஆகியவற்றைத் தயாரித்துத் தருகிறோம்.

இனிப்புகள் : பாதாம் அல்வா, கோதுமை அல்வா, ரஸமலாய், பாதுஷா, குலாப் ஜாமூன், மைசூர்பாகு, ஜாங்கிரி, தூத்பேடா, முந்திரி கதலி, மங்களூர் போளி, தேங்காய் போளி, ரவாலட்டு முதலியன.

காரம் : தட்டை, சீடை, தேன்குழல், கைமுறுக்கு, மிக்ஸர் முதலியன.

பருப்புப் பொடி, சாம்பார் பொடி, மசாலாகடலை, பொரி விளங்காய் உருண்டை முதலியவற்றையும் தயாரிக்கிறோம்.

தி கிராண்ட் ஸ்வீட்ஸ் அண்டு ஸ்நாக்ஸ்

24, 2வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையாறு சென்னை-600 020 போன் : 412557

காமதேனு கூட்டுறவு சிறப்பங்காடி, தேனாம்பேட்டை, சென்னை

பவுண்டன் பிளாஸா, பாந்தியன் ரோடு, எழும்பூர்



ஸ்ரீமாதா

ரா. கணபதி

9

போர் முரசங்களை அடங்கிக் கொண்டு வீணைகளின் மதுர ரீங்காரம்! மந்த்ரிணியின் பரிவார தேவிகள் தான் வீணை மீட்டிக் கொண்டு ரணகளம் கிளம்புகிறார்கள். வீணையின் மதுரத்துடன் அவர்களது திரு வாயிலிருந்து மதுவின் மதுரமணம் பரவுகிறது.

இந்த சக்திகளின் வாஹனங்களும் அழகழகான பக்ஷிகள்தாம். மயில், ஹம்ஸம், குயில் இவற்றின் மீதேறிச் செல்கின்றனர். இதென்ன, சற்றுப் பொருத்தமில்லாமல் நகுல (கீரி) வாஹனங்களும் காண்கின்றன? அதுவும் ஒரு காரணமாகத்தான். எதிரி ஏராளமான நாகக் கணைகள் வீசவிருப்பதை மந்த்ரிணி அறிவாள். அப்பாம்புகளை அழிப்பதில் மயில்களும் தவறிவிடக் கூடிய இடத்தில் நிச்சயம் வென்று கொன்று காட்டத்தான் கீரிப் பிள்ளைகள். கருட பக்ஷியும் இவ்வாறே அரவப்படையை அழிக்கத் துணை கொள்ளப்படுகிறது.

ஜீவனில் பராசக்தி பிராணசக்தியாக இருக்கையில் முதுகுத் தண்டின் அடியிலுள்ள மூலாதாரத்தில் குண்டலினீ என்ற மண்டலித்த பாம்பாகத்தான் இருக்கிறாள். இக, உலக இன்பங்களான விஷயஸௌக்யம் எனும் விஷத்துக்கு ஆதாரமான பாம்பாகவே இவளை நம் நிலையில் நினைக்க முடிகிறது — நமது இயற்கை உந்தல்களையும் இயக்கங்களையும் இவள் இயற்றி வைப்பதைக் கொண்டு. ஆனால் தற்போதைய நமது ஸ்திதியில் இவள் உறங்கும் பாம்பாகத் தனது உட்சக்தியைக் காட்டாமல் தான் இருக்கிறாள். இவளை பக்தியோ, யோகமோ, ஞானமோ கொண்டு நாம் உள்ளார்ந்த ஈடுபாட்டினால் எழுப்பிவிட்டால், இவள் முதுகுத் தண்டின் வழி ஏறி ஏறிச் சென்று முடிவாய் நம் முடியுச்சியிலுள்ள ஸஹஸ்ராரம் என்ற ஸ்தானத்தை அடைவாள். அங்கே விஷத்துக்கு நேர் எதிராக அமிருத தாரையை நம்முள் கொட்டி, அக உலகப் பேரின்பமாய் அவளோடேயே ஐக்கிய முறும் உயர்வை அருள்வாள். மண்மயமான வாழ்வு பதியும் மூலாதாரமும் அதிலிருந்து மேலேறும் வழியான ஸௌஷும்னையும், "குலம்" எனப்படும். இதில் விஷமெல்லாம் நீங்கிச் சின்மயமாகி அமுதம் பருகும்போது "குலம் இல்லாத", அல்லது "குலத்துக்கு மாறான" அநுபவமே அல்லவா கிடைக்கிறது? இதுதான் "நகுலம்" — அதாவது விஷயப் பாம்பை இல்லாமற் செய்யும் கீரியான நகுலம். பின்னால் மந்த்ரிணி நகுலேச்வரி ஆவது பார்ப்போம்.

மந்த்ரிணியின் எழுடுக்குத் தேருக்கு "கேய சக்ர ரதம்" அல்லது "கீதி சக்ர ரதம்" என்று பெயர். 'கேயம்', 'கீதி' என்ற இரண்டுமே ஸங்கீதத்தைக் குறிப்பவைதான். மந்திராலோசனையில் கூறும் நல்லறிவு, அறவழியை அநுஷ்டானத்துக்கு உரியதாக இசைவு செய்து தரும் இசைதானே? ஸ்ரீராஜராஜேச்வரியைப் பணிந்து, அவள் உத்தரவு கொண்டு சியாமளையான மந்த்ரிணி தனது திவ்ய ரதத்தில் ஆரோஹணித்துக் கிளம்பினாள்.

அவளது கடாக்ஷம் எங்கு நீண்டினாலும் அங்குள்ள சக்தி ஸேனைகள் ஒரு புதிய உற்சாகம் கொண்டன.

செந்தாமரையாய் உள்ளங்கையும், அதன் பச்சிலையாய் புறங்கையும் கொண்ட சியாமளை அக்கரத்தில் ஒரு தாமரையும் ஏந்தி இருப்பாள். அதிலே இவளுக்குப் பிரியமான கிளி அமர்ந்து பாடிக் கொண்டிருக்கும். அதனால் இவளுக்கு "சுகப் பிரியா" என்று ஒரு நாமமுண்டு. உள்நாதத்தை வெளிச் சொல்லாக்கித் தரும் வாக்தேவி இவளே என்று காட்டத்தான், மாந்தர் தவிர மிருக—பக்ஷி இனங்களிலே பேசும் திறம் பெற்ற ஒரே ஜந்துவான கிளியை இவள் தாங்குவது. இன்றும் இவள் ஆலயம் கொண்டுள்ள ஆலவாயில் கிளிகள் "மீனாக்ஷி, மீனாக்ஷி" என்று குதூஹலமாய்க் கூச்சலிடக் கேட்கிறோமே!

காந்தர்வ வேதமாம் கானத்தின் உருவான இக்கிளியிடமிருந்து தநுர்வேதம் வெளிப்பட்டதாம். உல்லாஸத்தின் உள்ளிருந்தும் உரிய ஸந்தர்ப்பத்தில் ஆக்கவேகம் பிறக்க வேண்டுமென அர்த்தம் போலும்! முத்தலைகளும் முக்கண்ணும் கொண்ட தநுர் வேத தேவதை சியாமளையிடம், "அன்னையே! அஸுர வதத்துக்குக் கிளம்பிய உனக்குத் துணை புரிய வேண்டியது என் கடமை. சித்ர ஜீவமென்ற இவ்வில்லை ஏற்றருள்வாய்" எனப் பிரார்த்தித்து அந்த அத்புத தநுஸையும் அக்ஷயமான (அதாவது எடுக்க எடுக்க அம்பு குறையாத)

இரு அம்பராத் தூணிகளையும் அர்ப்பணித்தது.

அங்கீகரித்த மந்த்ரிணி வீணைத் தந்தி மீட்டும் தன் காந்தள் விரலாலேயே சித்ர ஜீவ வில்லில் நாண் பூட்டி டங்காரம் செய்தாள். அவுணரை அஞ்சி நடுங்கவும், அமரரை ஆனந்த நடமிடவும் செய்தது அவ்வொலி.

ஆயிரம் அக்ஷௌஹிணிகள் சூழ, யந்த்ரிணி, தந்த்ரிணி என்ற இருவர் இரு மருங்கும் மெய்க்காவலராக வர, மந்த்ரிணி மஹாதேவி யுத்த பூமி சென்றாள்.

சக்ரவர்த்தினி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீலலிதா த்ரிபுரஸௌந்தரி சக்ர ராஜ ரதத்தில் அதி கம்பீரமாய் அமர்ந்து இவர்களுக்குப்பின்னே கிளம்பினாள் விஜயா முதலான பிரதான பரிசாரிகைகள் வெண்சாமரம் வீச! உதய ஸூரியர் கோடியாகச் செம்மேனி காந்தி வீசிய போதிலும் அதை விஞ்சித் தண்ணிலவு வெள்ளமாய் அவளது திருமுகம் கருணை பெருக்கிட்டது. மறக்கருணை உந்தவே யுத்த ஸன்னாஹம் கொண்ட தேவியை த்ரிமூர்த்தியரும் ஏனைய தேவதையரும் அடிதொழுது, அமுத நாமம் இருபத்தைந்தும் கூறி அர்ச்சித்து, ''ஜய விஜயீபவ'' கூறிப் புறப்பாடு செய்தனர்.

''ஸம்ஸார தாபம் தணிப்பதில் தனி ஸாமர்த்தியம் வாய்ந்த நாம ரத்தினங்கள்'' என ஹயவதனன் கூறும் கால்நூறு திருப்பெயர்கள்: ஸிம்ஹாஸனேசி, லலிதா, மஹாராக்ஞீ (மஹாராணி, கர்வம் எனப் பொருள்படும் 'ராங்கி' என்பது 'ராக்ஞீ'யின் திரிபுதான்) வராங்குசா (சிறந்த அங்குசமுடையவள்), சாபினி (வில்லேந்தியவள். கரும்பு வில் தான் ஸ்ரீமாதாவின் முக்கியமான ஆயுதம்), த்ரிபுரா (மூவருக்கும் முந்தியவள் என்று இதற்கொரு பொருளுண்டு.), மஹாத்ரிபுரஸௌந்தரி, ஸௌந்தரி சக்ரநாதா (ஸ்ரீசக்ரத்துக்கு ஸௌந்தரிசக்ரமென்றும் பெயர்), ஸம்ராக்ஞீ, சக்ரிணி, சக்ரேச்வரி, மஹாதேவி, காமேசி, பரமேச்வரி, காமராஜப்ரியா (காமராஜனென்பது இங்கு காமேச்வரனையே குறிக்கும்), காமகோடிகா, சக்ரவர்த்தினி, மஹாவித்யா, சிவா, அனங்கவல்லபா (காமனைத் தன் மேலாதிக்கத்தின் கீழ் கொண்டவள்), ஸர்வ பாடலா (கேசாதி பாதம் சிவந்தவள்), குலநாதா (குண்டலினீ மார்க்கத்தின் தலைவி) ஆம்நாய நாதா (வேத மரபுகளின் தலைவி), ஸர்வாம்நாய நிவாஸினி (வேதவழி பட்ட எல்லா சாஸ்திரங்களுள்ளும் குடி கொண்டவள்), ச்ருங்கார நாயிகா.

ஞானத்தாயே சிங்கார சுந்தரியாகி, இப்போது அந்த சிங்கார சுந்தரி சீறும் விறு கொண்டு போர்க் கோலமும் பூண்டு விட்டாள்!



ஸ்ரீசக்ரராஜரதம் கிளம்பிற்று. அதிசய ரதம். நாலு வேதங்களும் அதன் நாலு சக்கரங்களாயின. நாலு புருஷார்த்தங்களும் (அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்பன) குதிரைகளாகி அத்தேரில் பூட்டப்பட்டன. நித்யானந்தமே அம்மாபெரும் தேர் உச்சியில் கொடியாக ஒளிர்ந்து பறந்தது. ஸ்ரீசக்ரத்தின் ஒன்பது ஆவரணங்களை ஒன்பது பர்வா (அடுக்கு)களாகக் கொண்டு, அவ்வாவரண தேவதைகள் அனைவரும் தமது ஆயிரக்கணக்கான பரிவாரங்களோடு வில்லேந்தி அதில் வீற்றிருக்க, மேருமலையே இடம் பெயர்ந்து செல்வது போல் ஸ்ரீமாதாவின் சீரார் ரதம் சென்றது.

இந்த ஆவரணங்களை விளக்கி, அவற்றிலுள்ள தேவதையர் பற்றி விவரிக்குமாறு அகஸ்தியர் வேண்ட ஹயக்ரீவர் அவ்விதமே செய்கிறார். பின்னால் தேவி வெற்றிக் கொடி நாட்டியபின் அவளுக்கென ஓர் ஆனந்த லோகம் 'ஸ்ரீநகரம்' என்ற பெயரில் நியமிக்கப்பட்டதாக வருகையில், (அந்த நகரம் ஸ்ரீசக்ரத்தின் கிரமத்தில் தானே அமைந்திருக்கும்?) வெகு விஸ்தாரமாக மீண்டும் இவ்விளக்கம் வந்து நம் விருத்தாந்தத்தைப் பூர்த்தி செய்கிறது. ஸ்ரீவித்யா உபாஸனை என்பது இந்த நவ ஆவரண பூஜையே ஆதலால் அப்போது வேண்டுமாயின் சுருக்கமாக இதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். தற்போது தடையறாமல் புறப்பட்டு விட்ட அன்னையுடைய வெற்றித் தேரின் கதிக்குக் குறுக்கே நிற்க வேண்டாம். எப்போது அவள் அவுணனை எதிர்த்துப் போரிடுவாள் என அமரர்கள் தவித்துக் கொண்டிருக்கும் சமயமாயிற்றே!

விந்திய பர்வதமும், மந்தர மலையும், மஹாமேருவும் ஒன்றாய்ச் செல்வது போல கிரி சக்ர, கீதி சக்ர, ஸ்ரீசக்ர ரதங்கள் ஒன்றையடுத்தொன்றாகச் சென்றனவாம். நிலம் நடுங்கிற்று. ஐந்து பூதங்களுமே சற்று அலமாந்து விட்டன. ஆயினும் இது

போரெனில் இதுபோற் புண்ணியத்
திருப்போர்
பாரினில் ஒன்று பார்த்திடற் கெளிதோ?

என்னும்படி தர்மத்தின் பொருட்டுப் பிரேமமாதா மேற்கொண்ட இன்ப விழாவென்பதை தேவர்கள் மனத்தில் வாங்கிக் கொண்டு பயத்தை விடுத்து துந்துபிகளை முழக்கினர். மலர் மாரி பொழிந்தனர். விச்வாவஸுவின் தலைமையில் கந்தர்வர் யுத்த கீதங்கள் பாட, தும்புருவும் நாரதரும் சூழவந்த கலைவாணியே ஜயமங்களத் துதிகளை கானம் செய்தாள். ஆனந்தத்தில் அவர்களது முகபுஷ்பங்கள் அலர்ந்து மலர, மயிர்க்கூச்சையே ஆபரணமாகப் பூண்டு பாடினர் என்கிறது புராணம். ஜயலக்ஷ்மியை லலிதா தேவியிடம் விரைந்தோடிவரச் செய்வதற்காக இந்த சப்த கோலாஹலங்களை விஞ்சிக் கொண்டு ஸப்த ரிஷிகள் வேத வசனங்களை கன கம்பீரமாக ஓதினர்.

பண்டாஸுரபுரமான சூன்யக நகரத்திலுள்ளோர் விண்ணெட்டும் மூன்று மஹா ரதங்களுடன் லலிதையின் சைனியம் எங்கோ வருகையிலேயே நடுங்கத் தொடங்கினர்.

'லலிதம்' என்பதற்கு முற்றிலும் மறுகோடியின் உருவாக நின்ற தேவதைகள் அம்பாளுடைய படை முகப்பில் தண்டினியின் கிரிசக்ர ரதத்தின் இருமருங்கும் தென்பட்டனர். தண்டினியின் முக்கியமான ஆயுதங்களான ஹலமும் (கலப்பை), முஸலமும் (உலக்கை) தான் இப்படி இருபுறமும் உக்ர தேவதா ரூபம் கொண்டு நின்றன. இவ்விரு ஆயுதங்களையே அந்தத் தேவதைகள் தம் தலைகளில் முடிபோலச் சூடியிருந்தனர். அத்தேரின் உச்சித் தட்டில் உலகையே செவிடுபடச் செய்வதுபோலப் பற்களைக் கடகடவெனக் கடித்துக் கொண்டிருக்கும் மூன்று கண்ணனான சண்டோச்சண்டனைக் கண்டாலே போதும், சண்டைக்கு வராமல் ஓடிவிடத் தோன்றும்.

சக்திப் பட்டாளம் வருமுன் அஸுரருக்காகக் காத்திருந்த அபஜயத்துக்கு அறிகுறியாக ஓர் அபசகுனப் பட்டாளம் வந்து விட்டது — அழகான கடற்கரையில், எழிலான மஹேந்திர மலையில் அமைந்திருந்த சூன்யகபுரத்தை நோக்கி.

அந்நகரமெங்கும் ஏதோவொரு புகை மூட்டம் மண்டியது. விண்ணிலிருந்து தூமகேதுக்கள் எனும் பல எரி நக்ஷத்திரங்கள் அங்கு விழுந்தன. பண்டனின் ராஜ மாளிகை த்வஜங்களின் மேல் ராஜாளிகள் அமர்ந்து கதிரவனைப் பார்த்துக் கடோரமாகக் கத்தின. நாய்களும், கதிரோனைக் கண்டு ஊளையிட்டன. செந்நீராய் மழை பொழிய, அதனிடையே கருள் கருளாக ரோமங்கள் காணப்பட்டன —அதாவது அந்தணாளரின் வேள்விசாலைக் கலைக்க அஸுரர் என்ன தீங்கு செய்வார்களோ, அது இப்போது அவர்கள் நகரிலேயே நடந்தது! அவர்கள் பளபளக்கத் தீட்டி அணியும் கத்தி — கவசங்களும், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியும் காரணமின்றி ஒளிமங்கின. அஸுர மாதர் அணியும் ஹாரம் முதலான ஆபரணங்கள் கழன்று விழுந்தன.

இதுகாறும் உற்சாகத்துக்கு மேல் உற்சாகம் பெற்று, இப்போது நேர்மாறாய் உற்பாதத்துக்கு மேல் உற்பாதமாகக்கண்ட பண்டன் மந்திராலோசனை ஸபையைக் கூட்டினான்.

அஸுர, அரக்கரே ஆயினும், முடிவாகத் தன் உத்தேசத்தையேதான் பிடிவாதமாக நடத்துபவர்களாயினும், புராண இதிஹாஸங்களில் வரும் சத்ரு அரசர்கள் ஆபத்துக் காலத்தில் மந்திராலோசனை என்று ஒன்று நடத்தத் தவறுவதேயில்லை. அப்பட்டயதேச்சாதிகாரமாக அரசன் ஒருகாலும்



திருமதி சுதாராணி ரகுபதியிடம் ஆறாண்டுகள் மாணவியாக இருந்தவர் என்பதைத் தனது நாட்டியத்தின் மூலம் நிரூபித்து விட்டார் குமாரி ஹிமஜா பாலசுப்பிரமணியம். சமீபத்தில் மதுரையில் நடந்த இவரது நாட்டிய நிகழ்ச்சி பக்திப் பரவசத்தை ஊட்டும் வகையில் அற்புதமாக அமைந்திருந்தது.

நடத்தக்கூடாது என்ற கொள்கை அப்படி வேரூன்றியிருந்திருக்கிறது ஆதிகாலத்திலே!

விசுக்ர, விஷங்கர்கள் பண்டனின் மந்திராலோசனையில் முக்கியமான பங்கு கொண்டனர். பண்டனின் தோள்களிலிருந்து பிறந்து அவனுக்குத் தம்பி முறையான இருவர்தான். இருவரில் விசுக்ரன்தான் மூத்தவன். பராக்ரமத்திலும் மிக்கவன். யுவராஜ ஸ்தானத்திலிருந்தவனும் இவனே. அவுணருக்கு முக்கியம் பல பராக்ரமம் தான்! ஆனால் அறத்துக்கு முக்கியமான நீதி உணர்வு பண்டன் தரப்பில் கொஞ்சமாவது ஒருவரிடம் இருந்தது என்றால் அது இளையவனான விஷங்கனிடம் *தான்.

முதலில் விசுக்ரன் தடபுடா என்று அடித்துப் பேசினான், இரித்துப் பேசினான். தமையனாரான பண்டனை விளித்து, ''தேவா! (அஸுரரையும் உச்ச ஸ்தானத்தில் வைக்கும் போது ''தேவ''னாகத்தான் அழைக்க வேண்டியிருக்கிறது!) தங்கள் தோள்வலி கண்டு வலுவிழந்து, மனம் வலித்த பேடித் தேவர்கள் தீக்குளிக்கப் போனார்களாம். அங்கே தற்செயலாக யாரோ ஒரு பெண் தோன்றி அவர்களுக்குப் புத்துயிர் தந்தாளாம். உடனே அந்தப் பைத்தியக்காரர்கள் அவளையே பெரிதாக வெறியூட்டி விட்டிருக்கிறார்கள். அவளும் அதில் மயங்கி ஓர் அபலைப் பட்டாளத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டு நம்மோடு யுத்தம் செய்ய வந்திருக்கிறாள். மாமலைகளைப் பிளக்க மாத்துளிர்கள் புறப்பட்ட கதைதான்! நம் பாணத்தில் பட்ட தழும்பு இன்னும் ஆறாமல் பிரம்மன் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான். விஷ்ணுவோ அன்று நம்மிடமிருந்து பிடித்த ஓட்டம் இன்னும் நின்றதாகத் தெரியவில்லை. சிவன் நம் திக்கின் புறமே தலைவைக்கப் பயப்படுவான். (நன்றியின்மையின் சிகரமாக இப்படிச் சொன்னான் — ஸ்ரீருத்ர ஜபபலத்தாலேயே பண்ட ஸாம்ராஜ்யம் தோன்றியிருந்ததை மறந்து, அல்லது மறைத்து!) இதை ஒரு படையெடுப்பு என்று கருதிப் பொருட்படுத்தவும் தேவையில்லை. என்றாலும் அவளுக்கு ஒரு பாடம் கற்பிக்காமல் உதாஸீனமாயிருந்து விடக்கூடாது. எனவே நமது கீழ்நிலைக் கிங்கரர் எவர்களையேனும் அவளிடம் அனுப்புவோம். அவர்கள் போய் அந்த மதோன்மத்தையின் கூந்தலைப் பிடித்து இழுத்து வந்து இங்கே தள்ளட்டும். அவளை நம் அந்தப்புரத்தில் பணிமகளாக வைத்துக் கொள்ளலாம். இது அடியேன் விண்ணப்பம்; பின் தேவரீர் சித்தம்'' என்று அவுணர்க்கே உரிய ராஜவிச்வாஸத்துடன் முடித்தான்.

(தொடரும்)



மாம்பழம் சாப்பிட்டவுடன் அதன் கொட்டையை தூர எறிந்து விடாதீர்கள். அதில் இருக்கும் பருப்பை எடுத்து வெயிலில் உலரப்போட்டுத் தூளாக்கி பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். மாத விலக்கின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி, அதிக ரத்தப் போக்கு, இவற்றிற்கு இந்தப் பொடி கைகொடுக்கும். ஒரு டீஸ்பூன் தூளைச் சுத்தமான தேனில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை வீதம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட ருதுக் கோளாறுகள் பறந்தோடி விடும். இது என் அனுபவத்தில் கண்ட மருந்து.

திருமதி. தேவனாதன்.

வீட்டை அலங்கரிக்கலாமா?


ரோஹிணி சங்கர்

இன்டீரியர் டெகரேஷன் அதாவது வீட்டின் உள்ளடங்கிய அலங்காரம் என்றதும் ஏதோ பணக்காரர்கள் மட்டுமே தங்கள் வீட்டைப் பணம் செலவழித்து அலங்கரிக்க முடியும் என்று பலர் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் இது தவறு என்கிறார் இந்தத் துறையில் பதினைந்து ஆண்டுகளாக இருந்து வரும் திருமதி ரோஹிணி சங்கர். இவர் சென்னையின் மிகப் பிரபலமான இன்டீரியர் டெகரேடர்களில் ஒருவர். பட்டப் படிப்பு முடிந்ததும், அமெரிக்கா சென்று அங்கு இந்தத் துறையில் விசேஷ கவனம் செலுத்திப் படித்து எம். எஸ். பட்டம் பெற்றிருக்கிறார்.

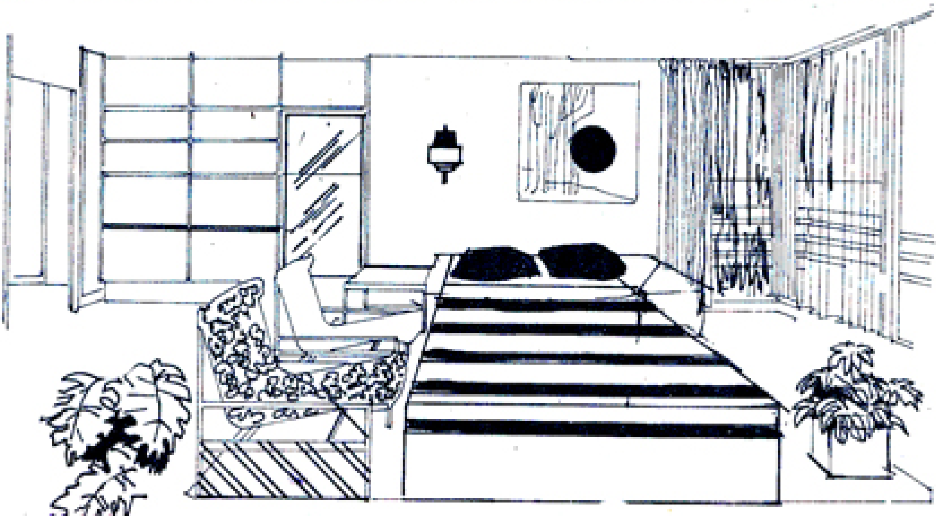
இவர் அதிகமாக கவனம் செலுத்துவது அலுவலகங்கள் மற்றும் ஓட்டல்களை அலங்கரிப்பதில் தான். ஆனால் வீடுகளையும், நிறைய அலங்கரிக்கிறார் இவர். பம்பாய், கல்கத்தா, டெல்லி, இலங்கை, சிங்கப்பூர் ஆகிய இடங்களிலிருந்து இவருக்கு அடிக்கடி அழைப்பு வருகிறது. பம்பாய் போன்ற நகரங்களில் வசிப்பவர்கள் இதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்தார்கள். ஆனால் இப்போது சென்னை வாசிகளும் வீட்டை அலங்கரிப்பதில் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். உயர் மட்டம் மட்டுமில்லாமல் நடுத்தரக் குடும்பத்தினரும் தங்களுக்கென்று சிறிய வீடும் தங்கள் வீட்டை அழகாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றும் விரும்புகிறார்கள். இன்னும் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளில் இது இன்னும் சாதாரணமாகி விடும் என்கிறார் திருமதி ரோஹிணி.

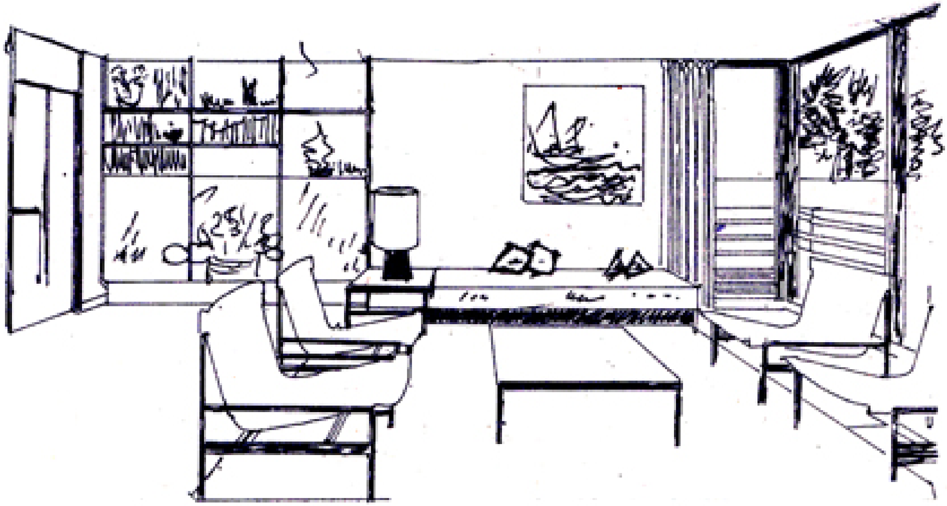
வீட்டை அலங்கரிப்பது என்றால் அதற்காக அதிகமாகப் பணம் செலவழிக்க வேண்டுமென்பதில்லை. அதிக விலை கொடுத்து வெளி நாட்டுப் பொருட்களை வாங்க வேண்டாம். நம்முடைய இந்தியக் கைவினைப் பொருட்கள் அழகானவை மட்டுமல்ல, விலை மலிவானதும் கூட. வெளிநாடுகளில் நம்முடைய கைவினைப்பொருட்களை மிகவும் விரும்புகிறார்கள். படுக்கை விரிப்பு மற்றும் சோபாக்களுக்கு உறையாகக் கைத்தறித் துணிகளை உபயோகிக்கலாம்.

''வீட்டின் உள்ளே அலங்கரிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு— நீங்கள் எந்த விதத்தில் உதவுகிறீர்கள்?''

''நமக்கிருக்கும் இல்லத்தை உட்கார்ந்து ஓய்வெடுக்க, சமைக்க, சாப்பிட, படுக்க மற்றும் கழிவறைக்கு ஒதுக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரின் பட்ஜெட்டிற்குத் தகுந்த மாதிரி நான் அலங்கரிக்கிறேன். வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் கலந்து ஆலோசிக்கிறேன். ஏனென்றால் அவர்கள் தான் அங்கே இருக்கப் போகிறவர்கள். அவர்களுக்குத் திருப்தி ஏற்பட வேண்டும்.

முதலில் இடத்தைச் சரியானபடி திட்டமிட வேண்டும். இப்போது இருக்கும் நிலையில் நமக்கு இடம் விலை மதிப்பில்லாதது. அதை எவ்வளவு சிறந்த முறையில் உபயோகப் படுத்த முடியும் என்று பார்க்கவேண்





டும். ஒரே அறையில் கூட வரவேற்பு, சமையல், படுக்கை என்று மூன்று விதமாகவும் உபயோகிக்கலாம். வரவேற்பறையை இரவில் படுக்கை அறையாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

கணவன் – மனைவி இருவரும் அலுவலகம் செல்பவர்களாக இருந்தால் அவர்களுக்கு வீட்டைக் கவனிக்க நேரம் போதாது. அவர்கள் அதிகம் பொருட்களைச் சேர்க்கக் கூடாது. தரையில் லாமினேடட் ஷீட் உபயோகித்தால் சுத்தம் செய்வது சுலபமாக இருக்கும்.

சில சமயம் மரக்கட்டிலுக்கு பதிலாகக் கல் கட்டிடத்தில் கட்டில் போல் கட்டி அதன் மேல் பாகத்தில் படுக்கை விரிப்பும் கீழ்ப் பாகத்தில் கதவு வைத்து அலமாரியாகவும் உபயோகிக்கலாம். நம்முடைய வீடுகளில் ஜன்னல்களுக்குக் கர்ட்டன்கள் உபயோகிப்பதை நான் விரும்புவதில்லை. அதிகமான வெளிச்சத்தை தவிர்க்க டின்டட் கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கலாம். விலை அதிகமான கார்ப்பெட்டுகளுக்குப் பதிலாகக் கோரைப் பாய்களைப் பயன்படுத்தலாம். இது விலையும் குறைவு. அழகாகவும் இருக்கும். அதேபோல் அதிக விலை கொடுத்து மரத்திலான ஃபர்னிச்சர் வாங்காமல் பிரம்பு நாற்காலிகளை வாங்கலாம்.

மேலும் இவர் கொடுக்கும் சில டிப்ஸ்கள் :

* பெரிய கண்ணாடியை சுவற்றில் பதித்து விட்டால் அறை இரண்டு மடங்கு பெரியதாகத் தெரியும்.
* சுவற்றில் அலமாரிகளை தரையிலிருந்து வைக்காமல் உயரத்தில் அமைத்துக் கதவு போட்டுவிட்டால் சாமான்களும் வெளியே தெரியாது. கீழே இடமும் மிச்சமாகும்.
* பெண்கள் முடிந்த வரை தாங்களே சமைத்துக் கொண்டால் சமையலறையை அழகாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம். வசதி இருப்பவர்கள் மின்சார சாதனங்களைப் பொருத்தி விட்டால் வேலை சுலபமாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கும்.
* சமையலறை தரையில் அதிகமாக சாமான்கள் வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் சுத்தம் செய்வது சுலபம்.
* சமையலறை வெளிச்சமாக இருக்க வேண்டும். மூலைகளில் கரப்பான் பூச்சிகள் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
* சுவற்றில் காலண்டர்களை அதிகமாக மாட்டுவதும் அழகல்ல. தேவைக்கு ஒன்றிரண்டுக்கு மேல் மாட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
* பழைய பித்தளை பாத்திரங்களை அங்கங்கே அழகாக வைக்கலாம். அவற்றில் செடிகளும் வைக்கலாம்.

(இரண்டு அறையுள்ள வீடு—அடுத்த இதழில்)

—கலாமூர்த்தி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

● முன் உதாரணத்தைக் கொண்டு முன்னேற உதவியாக அன்னி பெசண்ட்டின் வாழ்க்கை வரலாறு. விரக்தி மனப்பான்மையை விட்டொழித்து வாழ்ந்தே தீர வேண்டும் என வைராக்கியம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவும் மஞ்சுளா ரமேஷின் சில பிரச்னைகள் சில வார்த்தைகள் அடுத்து முத்தாய்ப்பு வைத்தாற்போல் ஆடவரின் காமவெறித்தாக்குதலைச் சமாளிக்க மிளகாய்ப் பொடி தற்காப்பு கூறிய எஸ். கனகவல்லி சாரங்கபாணியின் சம்பவங்கள் படிப்பினைகள்! இன்னும் என்ன சொல்ல? எதைச் சொல்ல?

க. சம்பத், தஞ்சாவூர்—9.

● எங்களுக்குச் செலவு வைப்பதற்கென்றே நீர் வைத்துள்ள பத்து சமையல் குறிப்பைப் பார்த்ததும் என் வயிறு பற்றிக்கொண்டு வந்தது. உம்... உம் ''கோபத்தை அடக்குவோம் எப்படி'' கட்டுரை கொடுத்து நீங்கள் என் சாபத்தில் இருந்து தப்பித்தீர்கள் போங்கள்.

எம். ஏ. பாஷா, சின்னசேலம்—1.

● ''குழந்தை ஏன் கீழ்ப்படிவதில்லை?'' பெற்றோர்களுக்கு ஒரு பயன் தரும் கட்டுரையாகும். மேலும், 'குழந்தைகளை நாம்வளர்க்கும் விதத்தில்தான் இருக்கிறது' என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

இ. க. ஸ்ரீராம், சென்னை—28.

● 'பெண்கள் சினிமாவில் வரும் கதாநாயகி போல கற்பனை செய்து கொள்வதை முதலில் நிறுத்த வேண்டும்' என்று திருமதி.ராதா ராவ் கூறுவது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. உழைக்கத் தயங்காத தாய்மார்களால்தான் இந்தச் சமுதாயமே வளர்கிறது. பெண்களே! மேம்போக்கான வேலை பண்ணாமல் உழைத்தீர்களெனில் உங்களுக்கும் நல்லது. நாட்டுக்கும் நல்லது.

திருமதி. திலகவதி மோகன், காட்பாடி.

● ரத்னா அவர்களின் சிந்தனைச் சிதறலான ''வந்தது வசந்தம்'' சிறுகதை, அறிந்த கருத்தைச் சிறந்த வகையில் விளக்கிக் காட்டியது. எதார்த்தமான கதைதான் என்றாலும், என்போன்ற பசித்த வாசகர்களுக்கு அருமையான பதார்த்தமான இதை மனம் உவந்து பாராட்டுகிறேன்! நன்றி நாலு கோடி!

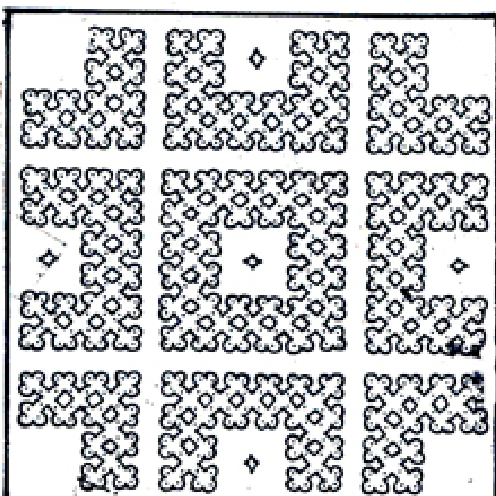
ஏ. ஜி. கண்ணன், திருவல்லிக்கேணி.

● ''பெண்கள் தங்களைச் சினிமா கதாநாயகிகளாகக் கருதுவதை ஒழிக்க வேண்டும்'' என்று எழுதியிருந்தது உண்மையிலேயே மிக அருமையான ஒன்று.

● இந்த விடுமுறையில் நான் எனது உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். காலையிலிருந்து மாலை வரை வீட்டுத் தலைவி இடுப்பொடிய வேலை செய்தார். 12, 15, 18 வயதுள்ள அவருடைய பெண்கள் சீட்டு விளையாடிக் கொண்டும், கதைப் புத்தகம் படித்துக் கொண்டுமிருந்தார்கள். எனக்கு வியப்பு தாங்கவில்லை. பேச்சோடு பேச்சாகக் கேட்ட போது, அந்தப் பெண்மணி, ''பாவம், வருடம் முழுவதும் ஸ்கூலுக்குப் போய் வந்து... அதுவே பெரிது. லீவில் வேறு எதற்கு வாட வேண்டும். நமக்குத்தான் தீராது. அவர்களாவது ஜாலியாக இருக்கட்டுமே'' என்றார். என்ன உளறல்!

இவ்வாறு போர்த்தி, போர்த்தி செல்லமாக வளர்க்கப்படும் பெண்களால் நாளை எந்த வேலையைக் கௌரவப்போர்வை போர்த்திக் கொள்ளாமல் செய்ய முடியும்? இது போன்று வளர்க்கப்படும் பெண்களால் புகுந்த வீட்டில் பிரச்னை எழும்பி, அவளைச் சுற்றியுள்ள கணவன், அவன் உறவினர், இவள் பெற்றோர் உடன் பிறப்பினருக்கு மிகுந்த சிரமம் ஏற்படுவது கண்கூடு. சமூகத்திலும் இவர்கள் 'ஒயிட் காலர் ஜாப்'பைத்தான் எதிர்பார்ப்பார்கள். உடலுழைப்பின் பெருமையை ஒவ்வொரு தாயும் தன் பெண்ணிற்கு உணர்த்த வேண்டும்.

லட்சுமி நடராஜன், திருப்பூர்.



எஸ். பத்மாவதி

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மணமகள் தேவை

வடகலை, பாரத்வாஜம், ரோகிணி, வயது 27. உயரம் 5' 8" பெருங்களத்தூர் ஸ்டாண்டர்டு மோட்டார் தொழிற்சாலையில் கம்பெனி அப்ரண்டீசாகப் பணிபுரியும் (நிரந்தரம் ஆனதும் அதிகச் சம்பளம்) S.S.L.C. படித்த குரோம்பேட்டையில் சொந்த இல்லத்தில் வசிக்கும். சீர்வரிசைகள் அதிகம் - எதிர்பார்க்காத, மணமகனுக்கு, நல்ல படிப்பும், உத்தியோகமுமுள்ள நல்ல மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1414.

எஸ். எஸ். எல். சி. 35 வயதுள்ள பலிஜா நாயுடு மிகவும் வசதியான, மாநில அரசில் ரூ. 1000/– மாத வருமானம் உள்ள மனைவியை இழந்தவருக்குக் குடும்பப் பாங்கான அழகான பெண் தேவை. குழந்தைகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1415.

Alliance solicited from young Beautiful Non-atreya Vadama Iyer girls below 22 Subsect No bar. for graduate (B. Com.) young handsome widower (27) without Encumbrance employed in highly reputed firm monthly income around Rs. 3000/-. Reply in detail to Box No: 1416.

வசதியுள்ள 34 வயது உடல் ஊனமுற்ற பைய னுக்கு சேவை மனப்பான்மையுள்ள சாதாரண ஆங்கில அறிவுள்ள குடும்பப்பாங்கான இந்து கன்னிப் பெண் தேவை. மேற்கண்ட தகுதியுள்ள வசதியற்றவரும் ஆதரவற்றவரும் கூட எழுதலாம். குடும்ப விபரம், ஜாதகம், போட்டோவுடன் (திரும்ப அனுப்பப்பட்டுவிடும்.) விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1417.

Alliance for decently placed Vadama Kousika boy 34, with no encumbrances. Monthly income Rs. 900/-. Boy has absolutely no bad habits. Sub-sects accepted. Parents of employed girls reply Box No: 1418.

திருச்சி பி. எச். இ. எல்.லில் மாதம் 1350/– சம்பளம் பெறும் சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பு 30 வயது 5' 7", மாநிறம் வசதியுள்ள பட்டதாரி மணமகனுக்கு மத்திய மாநில அரசுப் பணியில் அல்லது வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1419.

Wanted a Hindu nationalised bank employed beautiful girl for a rich handsome graduate state Bank employed youth height 5' 3", aged 26 years, drawing Rs. 1500/-. If the girl is upto our expectation consent will be given for simple marriage. Boy's father is a brahmin & mother non brahmin. only brother employed. Horoscope & recent pass port size photo essential. Caste no bar. Box No: 1420.

வடமாள், காசியப கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 26, எஸ். எஸ். எல். சி. பாஸ் செய்த, சென்னையில் சொந்த வியாபாரம் வீடு, சொத்துக்கள் 5 லட்சம், மாத வருமானம் 2000/– அய்யர் பையனுக்குக் குடும்பப் பாங்கான தேக ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சிணை இல்லை. ஜாதகப் பொருத்தம் முக்கியம். மற்றவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் இல்லை. பெட்டி எண்:1421

பாரத்வாஜ கோத்திரம். வடமாள் ஐயர், வயது 37, திருவோண நட்சத்திரம், பள்ளி ஆசிரியராக மதுரைக்கு அருகில் பணியாற்றுகிறார். தெய்வ ஈடுபாடும் அழகும் உள்ள பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1422.

ஹிந்து நாடார், மத்திய அரசுப்பணி, சம்பளம் ரூ. 900/– உயரம் 5' 2" வயது 33, வரனுக்கு, வயது 27க்கு உட்பட்ட, அரசுப் பணியிலிருக்கும் (மாறுதல் கிடைக்கக் கூடிய) மணமகள் தேவை. ஹிந்து நாடார் (அ) ஹிந்துமதம் எல்லா ஜாதியும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1423.

சொந்தத் தொழிலும், நல்ல சொத்து வசதியும், மாதம் ரூ. 5000/– நிரந்தர வருமானமும் உள்ள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகிய பட்டதாரி வாலிபருக்கு குடும்பப்பாங்கான மிக அழகிய அதிக வசதியுடைய கௌரவமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண் தேவை. ஜாதி பற்றிக் கவலையில்லை. அழகிய எம். பி. பி. எஸ். படித்த பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போட்டோ, ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1424.

கௌசிக கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், வடகலை ஐயங்கார், 29 வயது பி. யூ. சி. (பி. காம்) படித்த பி அண்ட் டீ.யில் மாதம் ரூ. 1200 வருமானம் உள்ள பையனுக்கு அழகான அரசாங்க / வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பையன் ஒன்று அல்லது இரண்டு வருடங்களில் ஜூனியர் அக்கௌண்ட்ஸ் ஆபீஸர் ஆகிவிடுவான் வரதட்சிணை அவசியமில்லை. பெண் அழகாக இருக்க. வேண்டும். தென்கலையும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 1425.

சென்னை துறைமுகத்தில் மாதம் ரூ. 1700 வருமானம் உள்ள 28 வயது டி. எம். இ. கௌண்

டின்ய கோத்திரம் வடமாள் சதய நட்சத்திரம் பையனுக்கு அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஒரே பையன். சொந்தமாக ஃப்ளாட் உள்ளது. குடும்ப விபரத்துடன் கூடிய ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1426.

வயது 32, பிள்ளை, உயரம் 180 செ. மீ. தனியார் நிறுவனத்தில் போட்டோகிராபர் பதவி. சொந்த வீடும் ரூ. 1000/– மாத வருமானமும் கொண்ட வரனுக்கு படித்த அழகும் பண்பும் கொண்ட கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இந்து பெண் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1427.

சென்னையில் மிகப் பிரபல தொழில் நிறுவனமொன்றில் நிரந்தரப் பணியில் இருந்து வரும் 29 வயது (168 செ. மீ.) பையனுக்கு (சம்பளம் ரூ. 1300) அழகும், குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான 'கார் காத்த சைவ வெள்ளாள' வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1428.

பிரகசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம். இரு சகோதரர்களுக்கு மணமகள் தேவை. மூத்தவன் வயது 34, கம்பெனியில் வேலை. மொத்த மாத வருமானம் ரூ. 600. இளையவன் வயது 30, ரெவின்யூ டிபார்ட்மெண்ட் ரூ. மாத வருமானம் 650. உட்பிரிவு சம்மதம். வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1429.

Goodlooking, graduate, employed / unemployed bride around 24 for Bangalore based, direct Bank Officer, graduate, Rs. 2700/- p. m., 29. 170 cms. medium complexion, Tamil adi-dravida. No dowry and bars. Please apply with details and photograph. Box No: 1430.

வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (படையாச்சி) வகுப்பைச் சேர்ந்த அவிட்ட நட்சத்திரம் – வயது 25 படிப்பு. எம். எஸ்ஸி, எம். பில்., அரினர் கலைக் கல்லூரி உதவிப் பேராசிரியருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த முதுநிலைப் பட்டதாரி கல்லூரி ஹையர் செகண்டரி ஆசிரியைகள் போட்டோ ஜாதகத்துடன் குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1431.

30 வயது எம். ஏ. படித்த பாங்க் அதிகாரி மாதம் ரூ. 3000/– வருமானம் சென்னையில் சொந்த வீடு. பூரம் – சிம்மம் நல்ல குணம். குடும்பம் இவை கொண்ட தேவேந்திர வெள்ளாளர் மணமகனுக்கு அழகிய லட்சணமான, உயரம் 5' 5''–க்கு மேல் உள்ள, கான்வென்ட் படிப்பு பட்டதாரி, நற்குணம் கொண்ட 24 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பரத நாட்டியம் அல்லது சங்கீதம் தெரிந்திருந்தால் நல்லது. ஜாதி மத பேதம் கிடையாது. பெட்டி எண்: 1432.

பூரட்டாதி நட்சத்திரம் – வாதூல கோத்திரம்– வடமாள் – தமிழ் அய்யர் – பி. யூ. சி. டைப்ரைட்டிங் ஹையர் – ஷார்ட் ஹாண்ட் படித்துச் சொந்தமாகத் தொழில் புரிகின்ற (மாத வருமானம் ரூ. 1200) 38 வயது பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லுகின்ற/ செல்லாத 26–30 வயதுக்குள் அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1433.

Wanted Non-Kaundinya graduate bride preferably employed for a boy 31/157cms (suddha Jathakam) working in a reputed firm in Cochin drawing a four figure salary - send Horoscope details to Box No: 1434.

வன்னிய கவுண்டர் வயது 32, வாசனை திரவிய தொழில் நுணுக்கம் பயின்று, வாசனை திரவிய ஏற்றுமதித் தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1435.

தமிழ் முஸ்லிம், வயது 40, சொந்தத் தொழில். வருமானம் மாதம் ரூ. 1500 வரை. தென் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. விவாகரத்தாயிருந்தாலும், உத்தியோகத்திலிருந்தாலும் பரவாயில்லை. எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1436

Alliance for Kousika tall 40, Ph. D Senior Executive in Bombay from graduate / Post graduate good looking girl from decent family. Reply Box No: 1437.

வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம், துலாராசி, பிறந்த தேதி 10.4.1955 ஷெட்யூல் வங்கியில் க்ளார்க் – மாத ஊதியம் ரூ. 900 வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1438.

Wanted a goodlooking employed Brahmin bride from decent family for a 28 year old B. Com. graduate, decently employed in Madras City. Subcastes no bar. Simple marriage only (Registered/inhouse). No dowry. Horoscope optional. Alpply Box No: 1439.

மணமகன் தேவை

முதுகலை பட்டம் பெற்று மேல்நிலைப்பள்ளி ஆசிரியையாகப் பணியாற்றும் நல்ல அழகுடைய 29 வயதுள்ள சோழிய வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை, பட்டப்படிப்பும், அரசு உத்தியோகத்திலும் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 1440.

மாநிறம், 27 வயது, படித்த, பண்புள்ள குடும்பப் பாங்கான ரெட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் நிரந்தர வருமானம் உள்ள அரசாங்க அல்லது தனியார் துறையில் உள்ள 32 வயதிற்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1441.

Suitable alliance for Vadama Iyer Bharadwaja graduate 165 cms. goodlooking Girl, 23, slight vision defect not affecting routine life. persons with minor defects can also apply decent marriage. Box No: 1442.

நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 31 வயது வடமாள் பிராமணப் பெண்ணிற்குப் பரந்த மனமும், நற்குணமும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவருமான தகுந்த மணமகன் தேவை. பெண் பி. யூ. ஸி. படித்து வேலையில்லாது குடும்பப்பாங்காயிருப்பவள். ஆனால் ஒரு விபத்தினால் சிறிது ஊனமடைந்தவள். இதர உட்பிரிவினராயினும், தாரமிழந்தவராயினும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1443.

பாரத்வாஜ கோத்திரம் — பிரஹசரணம் — புனர் பூசம் — எஸ். எஸ். எல். ஸி. பெயில். நன்றாகச் சமையல் தெரிந்த 25 வயதுடைய வேலையில்லாத, கால் ஊனம் உள்ள பாலக்காடு ஐயர் பெண்ணிற்கு கருணை உள்ளம் கொண்ட படித்த நிரந்தர வருமானம் கொண்ட மணமகன் தேவை. ஊனமுற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1444

33 வயது தமிழ் பிராமண — திருமணமாகி நான்கு மாதத்தில் கணவரை இழந்த, குழந்தை இல்லாத, அரசுடைமையாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்குப் பரந்த மனப்பான்மையுடைய 40 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பிராமணப் பையன் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவர்கள், மனைவியை இழந்தவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண் 1445.

காஸ்யபம் வடமாள், கேட்டை பாதம் 2, தமிழ் ஸ்மார்த்தாள், வட ஆர்க்காடு, மாநிறம், 5 அடி 2 அங்குலம் உயரம். சம்பளம் ரூ. 500/— உள்ள மணமகளுக்கு அரசாங்க(தனியார் கம்பெனி)பேக்டரியில் வேலையில் உள்ள வடமாள் / பிரஹசரணம் 39 முதல் 44 வயது வரை உள்ள மணமகன் தேவை. பாலக்காடும் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லாவிட்டாலும் பாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்: 1446.

Alliance invited from qualified well settled boys for a graduate girl employed Central Govt. Bombay, 30 years. Mrigasheersham Kapi - Brahacharanam, Drawing Rs. 1200/- p. m. Boys employed in Bombay/ Madras preferred. Apply with Horoscope. Box No: -1447.

பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 23, கார்த்திகை நட்சத்திரம், சிவப்பு நிறம், உயரம் 5 அடி எஸ். எஸ். எல். ஸி. டைப்ரைட்டிங் லோயர் ஹிந்தி மத்யமா பாஸ் செய்துள்ள வீட்டுவேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற வேலைக்குப் போகாத குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு சர்க்கார் தனியார் பாங்க் அலுவலகத்தில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் 32 வயதுக்குள் உள்ள மணமகன் அதே பிரிவிலோ வடமாவிலோ தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1448.

Wanted broadminded, well placed, educated groom for Vadama Iyer Kausika 35, M.Sc., M. Ed., 5' 1", Employed in Tamilnadu Collegiate Education Service. very slight Imperceptible limp. subsects acceptable. decent marriage. Reply Box No: 1449.

Alliance invited for Haritha gothram Brahacharanam Bharani girl aged 34 years. M. A., B. Ed., employed as teacher in Trichy, left hand polio but not perceptible. domestically well trained, from boys around 36-40 years. respectable Tamil Brahmin family, subsect no bar. kindly respond with horoscope and details. Box No: 1450.

Horoscopes invited from Medico/Engg/ C.A./ M.B.A well placed groom below 32. any subsect. Viswamithra, Brahacharanam, Iyer, B. Sc (M.A.) Fair, slim, girl, 24, 5' 1". Bank Probationary Officer from respectable family. Box No: 1451.

பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், சதய நட்சத்திரம் லக்னப்படி செவ்வாய் தோஷமற்ற 30 வயது மாநில அரசில் ரூ. 800 சம்பளம் பெறும் 5' உயரமுள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு 36 வயதிற்குள் அரசாங்க வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1452.

Alliance invited from Brahmin, preferably chartered Accountant / P.hd. boys employed in Delhi, for a well-qualified, Tamilian Iyer girl, nearly 30, employed, write details with photo to Box No: 1453.

வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (நாயக்கர்) பெண் 25 வயது. கேட்டை நட்சத்திரம் பத்தாவது வரை படிப்பு. உயரம் 4' 9''. குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரியும். 28 வயதிற்குள் அரசாங்க உத்தியோகத்தில் ரூ. 600—800 சம்பாதிக்கும் மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 1454.

கன்னட மாத்வர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம்,34 வயது சித்திரை, பி.எஸ்.ஸி., வங்கியில் பணிபுரியும் 5'4'' உயரமும், அழகும், சிவந்த நிறமும், அடக்கமும் கொண்ட பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் படித்த, நல்ல வேலையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உடனடித் திருமணம். ஜாதகம் மற்றும் விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1455.

Wanted decently employed good natured Bridegroom for Bank employed, well todo, Vadama, Gowthama, Utthiradam, fair girl 23/152 cms, doing graduation, subsects acceptable, Horoscope optional. girl had mild giddiness trouble previously - completely cured / controlled - but, taking a pill daily as per doctor's advice - Decent early marriage - Parties agreeable for girl leaving the job sometime after marriage, if so desired, need apply to Box No: 1456.

பி. யூ. ஸி. படித்துள்ள, சென்னையில் ரூ. 450/— பெறும் மாடல கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், (தமிழ் ஐயர்), 25 வயது பெண்ணிற்கு நல்லவேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெண் தொடர்ந்து வேலைக்குச் செல்ல / செல்லாதிருக்க சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பி தொடர்பு கொள்ள. பெட்டி எண்: 1457.

பருவ வயதினர் பலரைப் பாதிக்கும் பிரச்னை: பரு... அது பற்றிப் பேசுகிறாள் ஒரு புதுமணக் குமரி.

'பருவ வளர்ச்சி என்றாலே பரு வரும். அதற்கு பரிகாரம் கிளியரெஸில்: பருக்களை கரைத்து கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.'



"அப்போது எனக்கு வயது 13. எனக்கு பரு வரத் தொடங்கியது. பரு வரும் போதெல்லாம் பல்லாண்டுகளாய் பாரா முகமாய் இருந்தேன். பின்பு ஒருநாள் என்னைப் பெண் பார்க்க ஒருவர் வந்தார். பருக்களை முகத்திலே பார்த்த உடனேயே என்னை அவர் வேண்டாம் என்றார். என் தோழி ஜெயாவின் ஆலோசனைப்படி நான் கிளியரெஸில் தடவத் துவங்கினேன். தவறாமல் அன்றாடம் இருமுறை தடவி வந்தேன். அப்புறம் ஒரு நாள் என் தோழி ஒருத்தியின் வீட்டில் மறுபடி 'அவரை' சந்தித்தேன். அவர் என்னை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தாரே பார்க்கணும். நீங்களும் நாள் தோறும் இருமுறை கிளியரெஸில் உபயோகியுங்கள். பருக்களைக் கட்டுப் படுத்துங்கள்! இப்போது ஜோடி சேர்ந்து வருகிறது கிளியரெஸில்!"

கிளியரெஸில் வேனிஷிங் மெடிகேஷன் மற்றும் கிளியரெஸில் ஸ்கின் கலர்டு மெடிகேஷன்— ஒப்பற்ற 3-வழிச்செயல் கொண்டவை.



1. உடைய வைக்கிறது பருக்களை
2. கரைக்கிறது பருக்களை
3. காய வைக்கிறது. பருக்களை



புதிய வேனிஷிங் மெடிகேஷன்

ஸ்கின் கலர்டு மெடிகேஷன்

கிளியரெஸில் உலக நம்பர் 1 முகப் பரு மருந்து க்ரீம்

OBM/8625R TAM

கபி கோத்திரம், பிரஹசரணம், உத்திராட நட்சத்திரம், பெண்ணுக்கு வயது 27. எஸ். எஸ். எல். சி பாஸ் செய்து தையல் கலை ஹையர் கிரேடு பாஸ் செய்த வேலையில் இல்லாதவள். ஆனால் குடும்பகாரியங்கள் நன்கு அறிந்தவள். நான் காவது பெண் என்ற காரணத்தால் சுமாராக எளிய முறையில் திருமணம் நடத்துவோம். இரண்டாந்தாரமாகவும் திருமணம் செய்விக்க சம்மதம். பெட்டி எண்: 1458.

Alliance solicited for 24 Manai Telugu Chettiar. Makkadeyar gothram, tall, fair, employed graduate girl aged 20. Reply Box-No: 1459.

Alliance invited from Doctors, Engineers, I. A. S., A. C. S., Bank Officers for Saiva Vellala Govt. Lady Doctor, 31, M. D., D.G.O., Parents Correspond with full details Box No: 1460.

Alliance for Sankrithi Brahacharanam convent Educated slim 153 cms Iyer graduate girl (25) employed in Bank. Horoscope optional. Advertisement for wide selection. Reply with complete Bio-data. Box No: 1461

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், திருவாதிரை எஸ். எஸ். எல். சி. நன்றாகச் சமையல், தையல், வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த 26 வயதுடைய காது கேளாத ஊமைப் பெண்ணுக்கு நல்ல குணம், கருணை உள்ளம் கொண்ட படித்த, நிரந்தர வருமானம் கொண்ட மணமகன் தேவை. கோவிலில் வைத்துத் திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். வரதட்சிணை கொடுக்க வசதியில்லை. இதேமாதிரி குறையுள்ள வேலை பார்க்கும் ஊமைப்பையனாலும் அல்லது இரண்டாந்தாரமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. கடைசி வரைக்கும் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டும். போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1462.

வடகலை. பாரத்வாஜ கோத்திரம். ஹஸ்த நட்சத்திரம், 36 வயதுடைய நல்ல அழகான குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை உயரம் 5' 5''.
பெட்டி எண்: 1463.

Alliance invited Non-Srivatsa Iyer groom Engineers/Doctors preferably green card Holders for Iyer girl 24 very fair practising Chartered Accountant very well placed, connected Star Rohini. subsect no Bar. Box No: 1464.

பிரஹசரணம் கௌண்டின்ய கோத்திரம் 31 வயது நிரம்பிய மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். குறைந்த சம்பளம் இருப்பினும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1465.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம். கன்னட மாத்வர், கேட்டை, 5' 2'' உயரம், 40 வயது, சிவந்த நிறமும் அழகும், குடும்ப பாங்கும், அடக்கமும் கொண்ட பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் 45 வயதிற்குள் தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. உடனடித் திருமணம். ஜாதகம் மற்றும் விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1466.

Match for B. Sc. Atreya, Bank, Officer, girl Bharani 38/2200. Match for Brothers Hastham 45/2400, Utthiradam 39/2300 Indian Airines Officer. All employed in Delhi. Parents expired. correspond Box No: 1467.

மணமகள் / மணமகன்

வடமாள், நைத்ரவகாஸ்யப கோத்திரம் (17.1.1956) செட்யூல்டு பாங்கில் கிளார்க் (பி.யூ.சி.) உத்தியோகம் ரூ. 900/- சம்பளம் வாங்கும் வரனுக்கு மணமகளும், கூட அவரது சகோதரி (16.4.1958) (பி.யூ.சி.) வரனுக்கு தகுந்த மணமகனும் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் வாங்க விருப்பமுடையவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1468.

கௌசிக கோத்திரம், 34 வயது 160 செ. மீ. உயரம் எஸ். எஸ். எல். சி. படித்துள்ள வேலையில் இல்லாத ஐயர் பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பம்பாய் வாசியானாலும் நல்லது. தேவையானால் வீட்டு வசதி கவனிக்கப்படும். பம்பாயில் நல்ல வேலையில் உள்ள 37 வயது சகோதரனுடன் பெண்கொடுத்து வாங்கவும் தயார்... பெட்டி எண்: 1469.

Mutual/Individual alliances for Telugu Baradwaja Rayanuthaia Niyogi J. E. Telephones 30/154 cms and Sister 26/150 cms graduate unemployed Horoscope optional Madras based Teacher Govt. Employees desired. Box No: 1470

சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை நக்ஷத்ர வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பம். அதே ஜாதி வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பத்தாருடன் சம்பந்தம் கோருகிறது. 29 வயது 5 அடி 2 அங்குல உயரமுள்ள மத்திய ரயில்வேயில் பணியாற்றும் பம்பாயில் சொந்த வீட்டில் வசிக்கும் பையனுக்கு 25 வயதுக்குள் சம உயரமுள்ள, படிப்பு, அழகு, சிவப்பு, நிறமுள்ள மணமகள் தேவை.
23 வயது 5 அடி உயரமுள்ள எஸ். எஸ். எல். சி. பாஸ் செய்து TNPSC தேர்வு எழுதிய மாநிறம், வசீகரமுள்ள பெண்ணுக்கு 29 வயதுக்குள், சம உயரமும் படிப்பும் வேலையுமுள்ள மணமகன் தேவை. வரதட்சிணை இல்லை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:1471.

இந்து கள்ளர் வகுப்பு, 25 வயது, எஸ்.எஸ். எல். சி. டிப்ளமா இன் சி.டி.டி.எம். (கர்நாடகா) படித்த, சிவப்பு நிறமும், அழகும், குணமும், குடும்பப் பாங்குமுள்ள சுமார் 5 அடி உயரமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த, நற்குணம் வாய்ந்த, போதிய வருமானமுள்ள நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் 32 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகனும் 29 வயது, பி. காம்., படித்த சிவப்பு நிறமும் நற்குணமும் — ஐந்தரை அடி உயரமும் தனியார் துறையில் ரூ. 800 — வருமானமும் உள்ள பெண்ணின் அண்ணனுக்கு சிவப்பு நிறமும் அழகும். குணமும் குடும்பப் பாங்கும் உள்ள படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1472.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.

மங்கையர் மலர்

100 யோசனைகள்



இரண்டாம் பகுதி

ஜூலை 84 இணைப்பு

❋ உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் காய்கறிச்செடிகளைப் பயிரிட விரும்பினால் விதைகளோடு இரண்டு ஸ்பூன் எப்சம் உப்பைக் கலந்து பின்னர் விதைக்கவும். செடிகள் பூச்சி தொந்தரவின்றி நன்கு செழித்து வளரும்.

❋ பீட்ரூட், காரட் வேகவைத்து வடிகட்டும் நீரைக் கீழே கொட்டிவிடாமல் அதில் சிறிது ஜீனியைப் போட்டு ஆறவிட்டுக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். பெரியவர்கள் கூட விலக்கல்ல! அந்தக் கிழங்குகளை உண்பதைவிட இந்த நீரைக் குடித்தால் இன்னும் சத்து அதிகமாகச் சேரும். டேஸ்ட்டாகவும் இருக்கும்.



❋ எவ்வளவு பக்குவமாகப் போட்டாலும் மாவடு பூசாணம் பிடிப்பதைத் தவிர்க்க முடிவதில்லை.

இதற்கு, வடுமாங்காய் போட்ட ஒரு வாரம் கழித்து அந்த ஜலத்தை மட்டும் இறுத்துக் கல்சட்டியில் விட்டு முக்கால் பாகமாகச் சுண்டக் காய்ச்சி ஆறவிட்டு ஜாடியில் விட்டு அதில் ஊறிய வடுக்களைப் போட்டுவிடவும். பூசாணமும் பிடிக்காது. வடுவும் அதிகமாக நகங்கல் விழாது.

❋ தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது கற்பூரவில்லைகளையும் ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தினால் பேன், பொடுகு முதலியன அறவே ஒழிந்து போகும்.

❋ அசைவ உணவுக்குப் பின்னர் ஒரு சிறுதுண்டு வெல்லம் சாப்பிடுவது ஜீரணத்துக்குக் கிரியா ஊக்கி போன்று நல்லது.

■ காலில் கண்ணாடி குத்தி விட்டதா? ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்துக் கிளறிக் கட்டுங்கள். எவ்வளவு சிறிய துண்டாகிலும் வந்துவிடும்.



■ வடாம் போட்ட டப்பாவில் பெருங்காயத்தைப் போட்டு வைத்தால் வடாம் பெருங்காய வாசனையோடிருக்கும்.

■ சிலருக்குப் பற்களில் இரத்தம் கசியும். கடுக்காய், சீரகம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் இடித்துத் தூளாக்கி தினமும் இரண்டு வேளை பல் தேய்த்தால் இரத்தம்கசிவது நிற்கும்.

■ சிறிதளவு நொச்சி இலையை எடுத்துக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, அதன் ஆவியை (வெளிக்காற்று படாதவாறு) பிடித்தால், சுவாசிப்பதில் மிகவும் சிரமம் இருப்பவர்களுக்கு இரவில் அவஸ்தை இன்றித் தூக்கம் வரும்.

■ தீப்புண், கொப்புளம், மற்றும் ஆறாத அழுகிய புண்களுக்கு ஒரு எளிய வைத்தியம்.

அரச மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை ஒரு சட்டியில் போட்டு அதன்மீது ஒரு சட்டியை வைத்துமூடி பத்து நிமிடம் அடுப்பில் வைத்தால் இலைகள் சாம்பலாகும். இச்சாம்பலில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றிக் கலந்து புண்களில் தடவி வந்தால் புண்கள் ஒரே வாரத்தில் ஆறும்.

■ வைட்டமின் ஏ. பி. சி, டி, ஈ, மட்டுமல்ல. கால்ஷியம், பாஸ்போரஸ், மக்னீஷியம், பொட்டாஷியம், சோடியம், சல்பர், குளோரின், கோபால்ட், சிலிகா அயோடின் முதலியவையும் முளைகட்டிய கோதுமையில் அடங்கியுள்ளன.

இரத்த சோகை, நரம்பு பலவீனம், சர்க்கரை வியாதி ஆரம்பநிலை, இருதய நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு, உடலில் நீர்தங்கிய வீக்கங்கள், எக்சிமா போன்ற வியாதிகள் இவற்றுக்கு நல்ல மருந்து.

சரி, கோதுமையை எப்படி முளைகட்டுவது? முதல் நாள் மாலையில் நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலை நீரை வடித்து ஒரு ஈரமஸ்லின் துணியில் கட்டித் தொங்கவிடவும். அவ்வப்போது நீரை அதன்மேல் தெளித்து ஈரம் உலராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலையில் நன்கு முளை வந்திருக்கும்.

இதை உரலிலோ, மிக்ஸியிலோ அரைத்துப் பால் கலந்தோ அல்லது மோர் சேர்த்தோ குறைந்த செலவில் சத்துள்ள பானம் பருகலாம். —சியாமளா தியாகராஜன்



■ குளிப்பதற்கு வெந்நீர் வைக்க வேண்டுமென்றால் வேறு பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதை விட குக்கரையே பயன்படுத்தலாம். விரைவில் நீர் கொதிக்க உதவுகிறது. குக்கரில் நீரை ஊற்றி 'காஸ்கட்' போடாமல் மூடியைமூடி விட்டால் மற்ற பாத்திரங்களில் நீர் சூடாவதை விட குக்கரில் நீர் விரைவில் சூடாவதைக் காண்பீர்கள்.

துணிகளைப் பரீட்சிக்கும் முறை

1. நல்ல பட்டாக இருந்தால் கைவிரலை அதன்மீதுவைத்து அழுத்தினால் கைரேகைகள் துணிமீது பதிந்ததும் சட்டென மறைந்துவிடும். பட்டோடு வேறுவகை நூல்கள் கலந்திருந்தால் அந்த ரேகைகள் அப்படியே இருக்கும்.

2. கம்பளியைப் பரிசோதிக்க அதன் நூலை எடுத்து இழை யாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கம்பள ரோமங்கள் சுருண்டு இருக்கும். அதோடு கலந்த மற்றவைகள் விறைப்பாக இருக்கும்.

3. ஈரமான கையை லினன்மீது வைத்தால் லினன் உடனே கையில் உள்ள ஈரத்தை இழுத்துக் கொண்டுவிடும். துணியின் மறுபுறம் ஈரப்பசையைக் காணலாம்.



★ சோற்றுக் கற்றாழை மிகுந்த மருத்துவப்பயன் உடையது.

வெட்டுக்காயமா? கவலைவேண்டாம். சோற்றுக்கற்றாழையை ஒடித்தால் பிசின்வரும். அதனைக் காயத்தின்மேல் இட்டுக் காய வையுங்கள். காயம் என்ன ஆயிற்று என்றே தெரியாது.

மெட்ராஸ் ஐயா? இதர கண்வலியா? சோற்றுக் கற்றாழை மடலைத் தோல்சீவி உள்ளிருக்கும் கூழை தோசையைப்போல் துண்டுகளாக நறுக்கி, தூய்மையான படிகாரத்தைத் தூள் செய்து அந்தத் துண்டுகளின் நடுவில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் நீர்வடியும். அந்த நீரைப் பஞ்சில் ஒற்றிக் கண்ணில் விட்டால் எல்லாக் கண் நோயும் போகும்.

★ மாதுளம் தோலைத் தூள் செய்து, கடுகு எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி மேல் பூச்சாக உபயோகித்து வந்தால், பெண்களின் தளர்ந்து விட்ட மார்பகங்கள் வலிமை பெற்றுத் திகழும்.



★ கேப்பையை மாவு ஆக்கி அதில் சிறிது பச்சரிசியை இட்டுக் கூழ்காய்ச்சி சாப்பிடுங்கள்; சிறுநீர் தங்குதடையின்றிப் பிரியும். உடல் பூவாய் குற்றால அருவியில் குளித்தது போல் இருக்கும்.

★ ஜலதோஷம் பிடித்தபின் மூச்சுத்திணறலுக்கு ஓமத்தை ஒரு துணியில் கட்டி மூக்கினால் உறிஞ்சினால் மூச்சு திணறல், மண்டை இடி மாறும்.

★ பூண்டைத் தனித்தனிப் பல்லாக எடுத்துக்கொண்டு வெறும் வாணலியில் நன்றாக வதக்கிவிட்டு உரித்தால் சுலபமாக உரிக்கலாம். உரித்துவிட்டுப் புளியில் போட்டால் விறைத்துக்கொண்டு சுலபமாக வெந்துவிடும்.

★ அடிக்கடி உபயோகிக்கும் இரும்பு உலக்கை தண்ணீரில் பட்டுப்பட்டுத் துரு ஏறியிருக்கும். எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்துவிட்டு காலி மூடியால் உலக்கையைத் தேய்த்தால் துரு பறந்துவிடும்.

★ ஆம்லட் போடப்பயன்படுத்திய வாணலியைச் சுத்தப்படுத்த டேபிள் சால்டைப் பயன்படுத்தலாம். உப்பால் கழுவினால் வாணலி நன்கு சுத்தமாகிவிடும்.

○ பூரிக்கு அரைத்து வைத்த கோதுமை மாவை நன்றாகச் சலித்து, ஆழாக்கு மாவைத் தனியே எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் கட்டி தட்டாமல் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஒன்றுக்கிரண்டென்னும் அளவில் இரண்டு ஆழாக்கு சர்க்கரையை அடி கனமான ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கால் குவளை நீர் விட்டுப் பாகு காய்ச்சவும். துளி கேசரிப் பவுடர் போட்டுக் கோதுமை கரைசலை எடுத்துப் பாகில் ஊற்றிக் கிளறவும். நன்கு காய வைத்த கடலெண்ணெய், டால்டா கலவை (அரை கிலோ) யைக் கோதுமை மாவு, பாகுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும்.

இந்த அல்வாவைச் செய்ய அரைமணி நேரம்கூடத் தேவைப்படாது.



○ மட்டன் பிரியாணி, சிக்கன் பிரியாணி, போன்றவை தயாரிக்கும்போது பிரியாணி உதிரி உதிரியாக இல்லாமல் நிறைய மசாலாவுடன் குழம்பு சாதம் போன்று இருப்பதைத் தவிர்க்க (1, தேங்காயை அரைத்து அப்படியே சேர்க்காமல் தேங்காய்ப் பாலை மட்டும் தனியே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (2) இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு, தனியா பொதினா இவைகளையும், அரைத்து அப்படியே சேர்க்காமல், மெல்லிய துணியால் சிறு மூட்டை போன்று கட்டிப்போட்டு சாறு இறங்கியதும் அதனைத் தனியே எடுத்துவிடவேண்டும். (3) கடைசியில் ஒரு கிலோ அரிசிக்கு ஒரு எலுமிச்சையின் சாறு வீதம் எடுத்துச் சேர்த்துக் கிளறிப் பிரியாணியை இறக்க வேண்டும்.

வடுமாங்காய் போட்டு வடுக்கள்

○ தீர்ந்தபின் அந்தச் சாற்றை என்ன செய்வது என்று கவலைப்பட வேண்டாம் அதில் பச்சை மிளகாய் கொத்தவரைக்காய், பாகற்காய் போன்றவற்றை ஊறப்போட்டுக் காய வைத்து வற்றலாக உபயோகிக்கலாம். காய்ந்தவுடன் அவற்றை எண்ணெயில் வறுத்துச் சாப்பிட்டால் வடுமாங்காயின் புளிப்பு, மிளகாயின் காரம் எல்லாம் சேர்ந்து மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.



○ பழைய பிராக்களில் உள்ள எலாஸ்டிக் ஸ்டெப்களை எடுத்து அதை இரண்டு இஞ்ச் நீளத்துக்கு வெட்டி, அதன் இரு முனைகளிலும் பழைய பிளவுஸ்களில் உள்ள பிரஸ் பட்டன்களைப் பிரித்தெடுத்து வைத்துத் தைத்துக் கொண்டால் ப்ரா ஸ்டெப் ஹேர் பேண்ட் ஆக உபயோகிக்கலாம். வெள்ளை ஸ்டெப்பானால் தேவையான நிறங்களில் முக்கி எடுத்து அவை காய்ந்த பின் ஸ்கெட்ச் பென்சில் கொண்டு அதன் மேல் அழகிய டிசைன்கள் வரைந்து கொள்ளலாம்.

○ காலைவேளையில் குழந்தைகள் வெறும் பால் சாப்பிடப் படுத்தினால் இரண்டு பாதாம் அல்லது முந்திரிப் பருப்புடன் ஒரு ஸ்பூன் கசகசாவையும் அரைத்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் மிக்க ஆசையுடன் பால் குடிப்பார்கள். இப்படிச் சாப்பிடுவதால் கண் பார்வை தீட்சண்யமாயும், சருமம் பளபளவென்றும் ஆவது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.



* அதிமதுரப் பொடியையும் கசகசாவையும் (அதி மதுரம் பொடி 1 ஸ்பூன், கசகசா கால் ஸ்பூன்) கொஞ்சம் பால் விட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து பிறகு மை போல் அரைத்து தலையில் தடவிக் கொண்டு அரைமணி நேரம் ஊறின பிறகு தலை குளித்தால் தலையில் இருக்கும் பொடுகு இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும். பித்தநரைக் கும் இது நல்ல வைத்தியம்.

* மோரோ, தயிரோ, இல்லாவிட்டால், புளியைக் கொஞ்சம் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் உப்பு சேர்த்து, மிளகாய்களை ஊற வைத்துக் காயவைக்க லாம். மோர்மிளகாயை விட இவை ரொம்ப ருசியாக இருக்கும்.

* வழுவழுப்பாகவும், பெரியதாகவும் உள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் மேலிருந்து நாலு அல்லது ஐந்து அங்குலம் விட்டுப் பாத்திரம் பூராவும் தண்ணீர் ஊற்றி நிரப்பி அதன் மேல் தவிட்டைத் தூவி எலிகள் நடமாடும் இடத்தில் வையுங்கள். தவிட்டைத் தின்ன வரும் எலிகள் தண்ணீரில் விழுந்து இறந்து போகும்.

* எலுமிச்சம்பழ ரசம், இளநீர், பழரசங்கள், நீர்மோர், தண்ணீர், பெரும்பூசணி ரசம் காய்கறிசளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ரசம், நீராகாரம், மிளகு ரசம் போன்ற வற்றுக்கு இணையான பானங்களோ, மருந்துகளோ உலகத் தில் எங்கும் இல்லை.



* சகோதரிகள் வாரம் மூன்று நாட்கள் கோடையில் வெள்ளரிக்காய் பயன்படுத்தி வந்தால் தேக எரிச்சல், உள்ளுறுப்புக்களின் அழற்சி ஆகியவை நீங்கும்.

* கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, காய்கறிகள் இவைகள் வாடாமல் இருக்கச் சாதாரணமான எளிய வழி. எவர்சில்வர் பாத்திரங்களில் வைத்தே மூடி வையுங்கள் போதும்.

* அஜீரணம், வயிற்று மந்தம், புளி ஏப்பம் முதலிய தொல்லைகள் நீங்கக் கருவேப்பிலை, கட்ட புளி, வறுத்தஉப்பு இம்மூன்றையும் அரைத்துத் துவையல் செய்து சாப்பிட லாம்.

* உணவோடு இஞ்சி சேர்வதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாக வழி செய்கிறது. பசி உண்டாகிறது. சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை என்று புகார் செய்பவர்கள் தினமும் சற்றே இஞ்சியை உணவில் கலந்து உண்பார்கள்.

கபம் நிறைந்து, அதனால் ஏற்படும் மார்பு நோய் மற்றும் களைப்பும் தீர இஞ்சித் துவையலைச் சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நாலு நாள் காய்ச்சலில் வாயெல்லாம் கசப்புள்ள வர்கள் திருப்தியாய்ச் சாப்பிட இஞ்சித் துவையலே போதும்.

பித்தத்தால் வரும் எல்லா நோய்களுக்கும் இதே இஞ்சித் துவையல் நல்லது.



ஜவ்வரிசி அல்லது அரிசிக் கூழ் கிளறும்பொழுது கசகசாவையும் ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து போட்டுக் கிளறி, வடாம் அல்லது வற்றல் போட்டால் பொரிக்கும் பொழுது தனி மணமும் ருசியும் பெற்றிருக்கக் காணலாம்.

காய்ந்து போன கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இலைகளை இட்லிப்பானையின் தண்ணீரில் போட்டு இட்லிகளை வேகவைத்தால் இட்லிகள் மணமாக இருக்கும்.

அரை லிட்டர்பால், ஒரு டம்ளர் சர்க்கரை, 3 ஸ்பூன் கோகோ பவுடர் கலந்து ஒரு கெட்டியான பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்து, விடாமல் கிளறி — பக்குவமாக வரும்போது நெய் தடவிய தட்டில் விடவும். சிறிது நேரம் கழித்து வில்லை போட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

புது முறம் வாங்கும் சகோதரிகளுக்கு அதை மெழுக பேப்பர் ஆட்டுவது ஒரு சிரமமான வேலை. இதோ ஓர் எளிய வழி. இரண்டு ஸ்பூன் உளுந்துடன் 2 ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து ஊற வைத்து ஆட்டிப் புதுமுறத்தை மெழுகினால் ஓட்டைகள் அடைந்துவிடும். இட்லி,தோசைக்கு அரைக்கும்போது கடைசியில் கொஞ்சம் உளுந்தை மீதம் விட்டு அதிலேயே இரண்டு ஸ்பூன் ஊற வைத்த வெந்தயத்தைப் போட்டு ஆட்டிப் பயன்படுத்தலாம். சாணியைப் பயன்படுத்தாத முஸ்லிம் சகோதரிகளுக்கு இது மிகவும் சுலபமாக இருக்கும்.

சிலருக்குக் கண்ணைச் சுற்றிலும் கருவளையம் காணப்படும். இது பலவீனம் காரணமாக ஏற்பட்டதாகும். சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெயுடன் மஞ்சள்பொடியைக் குழைத்து நன்கு காய்ச்சி அதனைத் தினமும் குளிப்பதற்கு முன் கண்ணைச் சுற்றிலும் தேய்த்துப் பின் பத்து நிமிடம் ஊறி, தொடர்ந்து சில நாட்கள் குளித்தால் பலன் கிட்டும்.



குழந்தைகளின் பூட்ஸ்களின் ஓரங்களில் தேய்ந்து வெண்மையாக இருக்கும். அந்த இடங்களில் எவ்வளவு தான் பாலிஷ் போட்டாலும் ஏறாது. முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைச் சிறிது எடுத்து அந்த இடங்களில் தேய்த்து உலர்ந்த பின் பாலீஷ் செய்யவும். பூட்ஸ்கள் புதியன போன்று மின்னும்.

அரைக்கீரை சமைத்த பிறகு மிஞ்சும் தண்டுகளை இடித்துச் சாறு பிழியவும். ஒரு டம்ளர் சாற்றுக்கு அரை டம்ளர் தேங்காய் எண்ணெய், தூய பசும்பால் கால் டம்ளருடன் நிழல்போல் அடுப்பு எரியவிட்டுக் காய்ச்சவும். வண்டல் அடியில் தங்கிக் கரும்பச்சையாகத் தைலம் கிடைக்கும். தலைமயிருக்கு இது நல்லது.

சட்டைக் காலர்களில் இருக்கும் அழுக்கு எப்படித் துவைத்தாலும் போகவில்லையா? கவலையே படவேண்டாம். தலைக்குப் பயன்படுத்தும் ஷாம்பூவைக் கொஞ்சம் எடுத்துச் சட்டைக் காலரில் பிரஷ் செய்து பின்னர் துவைத்துப் பாருங்கள். வெள்ளை வெளேர் என்று ஆகிவிடும்.

○ மஞ்சள் சரடு அணிபவர்களுக்குச் சீக்கிரம் கயிறு பிசுக்குப் பிடித்து அழுக்காகி விடுகிறது. மஞ்சளைத் தேய்த்தாலும் கயிற்றில் ஒட்டுவதில்லை. அதற்கு ஒரு எளிய வழி. வாரம் ஒரு முறை சலவைச் சோடாவை ஒரு பஞ்சில் எடுத்துக் கொண்டு வெந்நீரில் முக்கி ஒரு கையில் சரட்டைப் பிடித்துக் கொண்டு மறு கையினால் பஞ்சினால் அழுந்தத் தேய்த்தால் சரட்டிலுள்ள பிசுக்குகள் எல்லாம் நீங்கிவிடும். பின்னர் நன்றாகக் கழுவிவிட்டு மஞ்சளை அரைத்துச் சரடு முழுவதும் நன்கு தேய்த்து நீரால் கழுவி விட்டால் பளிச் சென்று சரடு பொன்னிறமாக மின்னும்.



○ மருதாணி விழுது வைப்பதற்கு முன்னால் எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றைக் கைகளில் தேய்த்துக்கொண்டு அரைத்த மருதாணியை வைத்தால் நன்கு சிவக்கப் பிடிக்கும்.

○ கர்ப்பிணிகள் எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்ற உண்மையைப் பலர் அறிந்திருக்கலாம். பலருக்குத் தெரியாத மற்றொரு செய்தி இது.

இளம்பெண்கள் மாத விலக்கு ஏற்பட்ட நாள் முதல் 14 நாட்களில் வயிற்றுப் பகுதியை எக்ஸ்ரே எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. எக்ஸ்ரே எடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் மாதவிலக்கான 15–ம் நாளுக்குப் பிறகு எடுக்கலாம்.



○ விபூதிப் பச்சிலை சிறிது, துளசி, உப்பு கொஞ்சம் மூன்றையும் விழுதாய் அரைத்துத் தேமல் உள்ள இடங்களில் நன்கு தடவிவிடவும். அரைமணி நேரம் கழித்துச் சீயக்காய் தேய்த்துக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி விடலாம். நான்கு தினங்களில் தேமல் மறைந்துவிடும்.

○ கோதுமை மாவு அரைத்ததும் நன்றாகச் சலித்துக் கொஞ்சம் டேபிள் சால்ட்டைக் கலந்து வைத்தால் வண்டு வராமல் இருக்கும்.

○ தண்ணீர் தெளித்த புளியங்கொட்டையை சூடு உண்டாகும்படி தேய்த்து, உடனே தேள் கடித்த இடத்தில் வைத்தால் ஒட்டிக் கொள்ளும். விஷம் இறங்கியதும், புளியங்கொட்டை விழுந்து விடும்.

○ கெரஸின் வாங்கும் பிளாஸ்டிக் டின்கள் உடைந்து போய் வீட்டில் இருந்தால் மேல் பாகத்தைக் கத்தரித்து மீதி இருக்கும் பாகத்தைச் சைக்கிளின் பக்கவாட்டில் இணைத்து கேரியராக உபயோகிக்கலாம்.

○ தயிரில் நிறைய கால்ஷியம் இருக்கிறது. கூந்தலை உறுதியாக, பளபளப்பாக சுத்தமாக வைத்திருக்க இது உதவுகிறது. சிறந்த 'ஷாம்பூ'வை விடத் தயிர் மேலானது என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தலையில் இருக்கும் பொடுகுகளைப் போக்கவும் தயிர் உதவுகிறது. மூன்று நாள் தயிரைத் தலையில் அரைமணி நன்றாகத் தேய்த்து ஊறிய பிறகு குளித்தால் பொடுகுகள் எல்லாம் பறந்து போகும். (இந்தத் தயிரை ஃபிரிட்ஜில் வைக்கக்கூடாது.)

✲ விடாமல் குழந்தை bed wet பண்ணினால் அதற்கு நல்ல மாற்று மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அன்பும், அரவணைப்பும், பாதுகாப்பும் மருந்தை விட முக்கியம்.



✲ கொதிக்கும் எண்ணெய் தெறிப்பது போன்ற காயங்களுக்கு உடனே கெரஸின் கொட்டிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு சிகிச்சைப் பெறலாம். கெரஸினால் காயம் சீக்கிரம் ஆறுவதுடன், தழும்பும் இருக்காது.

✲ ஒரு பெண்ணின் முகமலர்ச்சியைக் கொண்டுஅந்தப் பெண்ணின் கணவனுடைய அன்பைக் கணக்கிட்டுவிடலாம்.

✲ சௌசௌ (பெங்களூர் கத்தரிக்காய்) பரங்கிக்காய் முதலியவற்றை அரியும் போது முத்து முத்தாக நீர்வரும். அந்த நீரைக் குழந்தைகளின் புண்களுக்குத் தடவினால் பட்டென்று புண் ஆறுவதைக் காணலாம்.

✲ வள்ளிக்கிழங்கை நீரில் நன்றாகக் கழுவி விட்டு வட்டமாக மெலிதாகச் சீவி சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு வேகவைக்கவேண்டும். நன்றாக வெந்தபின்பு தேவையான அச்சுவெல்லம் கலந்து நெய்யும் சேர்த்துக் கிண்டி சூடாக சாப்பிட்டால் திரட்டுப்பாகு போன்ற ருசி கிடைக்கும்.



✲ குழந்தைகளுடைய வயிறு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும், சத்துக் குறைவால் உண்டாகும் சுகக்கேடுகளுக்கும், இரத்தக் குறைவால் வெளிறிப்போயிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தேன் ஒரு வரப்பிரசாதம்! அவர்களுடைய உணவில், அவர்களுடைய வயதுக்குத் தக்க அளவு தேன் சேர்த்து வந்தால் சொஸ்தமடைகிறார்கள்.

எளிதில் ஜீரணமாகும் தேன் லேசான மலமிளக்கும் தன்மையைப் பெற்றிருப்பதால் பல நோய்களின் தாயான மலச்சிக்கலைத் துரத்தியடிக்கிறது.

✲ கல்யாண முருங்கை இலையை அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து குடித்தால் பித்த வாந்தி உடனே நிற்கும்.

மஞ்சள் காமாலை

✲ நோய் கண்டதுமே தாகத்திற்கு வெந்நீர் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு — வெள்ளைப் பூசணியை துண்டுகளாக அரிந்து ஜலம் விட்டு நன்றாக வேகவைத்து இறுத்து — தாகத்திற்கு அந்த ஜலத்தையே குடிப்பதற்குக் கொடுத்து வந்தால் மிக விரைவில் சிறுநீரில் மஞ்சள் நிறம் மாறிச் சீக்கிரம் நோய் குணமாகும்.

✲ பால்கோவா கிளறும்போது ஒரு சின்னஞ்சிறு எவர்சில்வர் கிண்ணத்தை (விளிம்பில்லாத மொட்டைக் கிண்ணம்) அதனுள் கவிழ்த்துப் போட்டு விட்டால் பால் கொதிக்கும்போது கிண்ணம் குதித்துக் கொண்டே இருப்பதால் அடிப் பிடிக்காது. அடிக்கடி கிளற வேண்டியதுமில்லை. கடைசியில் பால் கெட்டியான குழம்பாகும்போது கிண்ணத்தை எடுத்து விடலாம்.



★ டப்பாக்களில் உள்ள கறுப்பு பூட் பாலீஷ் கட்டியாகி விட்டால் அவற்றைத் தூர எறிந்துவிட வேண்டாம். டப்பாவினுள் சிறிதளவு டர்பன்டைனை ஊற்றி இரவு முழுவதும் அப்படியே வைத்திருக்கவும். காலையில் பார்த்தால் டர்பன்டைன் முழுவதையும் பாலீஷ் உறிஞ்சி இருக்கும். பின்னர் அப்பாலீஷைப் பயன்படுத்தினால் புதிய பாலீஷைப் போல பூட்ஸ்கள் பளபளக்கும்.

★ எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்த பிறகு அதை நாலாக நறுக்கி உப்பைத் தூவி இட்லித் தட்டில் வைத்து குக்கரில் 10 நிமிடம் ஆவியில் (இட்லி மாதிரி) வைக்கவும். பிறகு எடுத்து காரப்பொடி, பெருங்காயம் கடுகு தாளிக்கவும். இமர் ஊறுகாய் இது. தோல் வெந்து விடுவதால் ருசியாக இருக்கும். உலர்த்தியும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

★ ஓமப்பொடி செய்யும்போது மிக்ஸியில் கொஞ்சமாக ஓமம் நைஸாக அரைக்க முடியாது. 3 அவுன்ஸ் ஓமவாட்டரை வாங்கி அரை கிலோ கடலை மாவுக்கு மூன்று ஈடுக்கு மூன்று அவுன்ஸாகப் பிரித்து விட்டுப் பிசைந்து பிழியலாம். கண்ணிரும் அடைத்துக் கொள்ளாமல் வேஸ்டும் ஆகாமல் பிழிய முடியும். வாசனை கமகமவென்று இருக்கும்.

★ சமையலறையில் வைத்திருக்கும் உப்பில் குளிர் காலத்தில் கசிவு ஏற்படும். அப்படி ஆகாமல் இருக்க உப்பில் சிறிது அரிசியைக் கலந்து வையுங்கள்.



★ தலைமுடி பளபளப்பாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கத் தலைக்கு ஷாம்பு தேய்த்துக் குளித்தபின் கடைசிச் சொம்பு நீரைத் தலையில் ஊற்றிக் கொள்ளும்போது அந்நீருடன் சிறிதளவு ஆலிவ் எண்ணெயைக் கலந்து ஊற்றவும். இதனால் தலைமுடி மிகவும் பளபளப்பாக ஆவதோடு தலைமுடியில் சிக்கு ஏற்படாமலும் தடுக்கும்.

★ ஐந்து வெற்றிலை, ஒரு பாக்கு, கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரம், மூன்று தக்கோலம், கிராம்பு, சிறிது சாதிக்காய், சிறிது கண்ணாம்பு ஆகியவை சேர்ந்ததுதான் சரியான தாம்பூலம்!

துவர்ப்பு, உப்பு, கசப்பு முதலியவைகளைக் கொண்ட இத்தாம்பூலம், வாதத்தைக் கண்டித்து, கபத்தையும், கிருமிகளையும் போக்கும் தன்மையுடையது. மேலும் பற்களுக்கு உறுதியளித்துத் தொண்டை நோய்களைப் போக்கி வாய் நாற்றத்தையும் நீக்கும்.

—''வெற்றிலைச் செல்வம்'' என்ற புத்தகத்திலிருந்து

★ ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வந்த வெளிநாட்டு வீராங்கனைகள் இங்கே கிடைக்கும் சாந்துப் பொட்டுக்களைப் பார்த்து அசந்து விட்டார்கள். அதன்பின் அனைத்துப் பெண் வீராங்கனைகளும் அதிகாரிகளிடம் சாந்துப் பொட்டுக்களையே கேட்டு நச்சரித்தனராம்!

மரவள்ளிக் கிழங்கில் பால்



■ மரவள்ளிக்கிழங்கை ஆவியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடாதீர்கள். ஏனென்றால் மேல் தோலில் உள்ள பால் திடரூபத்தில் கிழங்கிலேயே தங்கி விடுவதால், ஆவியில் வெந்த அந்தப் 'பால்' சாப்பிட்ட அடுத்த நாளே நாக்கில் புண்ணை உண்டாக்கி விடுகிறது. கிழங்கை நீரிலிட்டு வேகவைக்க வேண்டும். அப்போது பால் உடைந்து, தண்ணீரில்போய் விடுகிறது. எனவே அந்தக் கிழங்கில் பாதகமில்லை. முக்கியமான விஷயம். மரவள்ளிக் கிழங்கில் (குச்சிக் கிழங்கில்) உயிரோட்டமாக உள்ள பாலுக்கும் மேல் தோலில் இருக்கும் பாலுக்கும் வேறுபாடு உண்டு.

■ ஒரு அவுன்ஸ் எடையுள்ள மாம்பழத்தில் 1383 மில்லிகிராம் அளவு 'வைட்டமின் ஏ' உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது.

■ திடீரென ஏற்படும் தீ சுட்ட புண், சூடான எண்ணெய் தெறித்தல் இவைகளுக்கு பர்னால்தான் வேண்டும் என்றில்லை. பாக்கைத் தண்ணீர் விட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை 100 மி. தேங்காய் எண்ணெயில் கலக்கி ஒருநாள் முழுவதும் வெய்யிலில் வைக்கவும்.

மறுநாள் அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயில் நீர் வற்றக் காய்ச்ச கல்கம் மெழுகு போல் அடியில் தங்கும். ஆற வைத்துப் பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டால் போதும். தீக்காயங்களுக்கு இதைப் பூசினால் உடனடியாக ஆறுவதுடன் தழும்பும் இருக்காது.

- ❊ காய்கறிகளை வாங்கியவுடன் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- ❊ காய்கறிகளை நறுக்கியதும் தண்ணீரில் ஊறவைக்கக் கூடாது. இதனால் வைட்டமின் சத்துக் குறைகிறது.
- ❊ காய்கறிகளை அரியும் முன்பே கழுவவேண்டும்.
- ❊ காய்கறிகளைப் பெரிய துண்டுகளாக வேகவைக்கக் கூடாது.
- ❊ காய்கறிகளை வேகவைக்கும்போது பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டும்.
- ❊ காய்கறிகளைக் குறைந்த நேரம் வேகவைப்பதால் ஊட்டச் சத்துக்களைப் பாதுகாக்கலாம். நீரை முதலில் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு கொதிநீரில் காய்கறிகளை வேகவைக்க வேண்டும்.
- ❊ சமைக்கும்போது சோடா மாவு சேர்ப்பதால் வைட்டமின் 'பி' அழிக்கப்படும்.
- ❊ காய்கறிகளைக் குளிர்ச்சியான ஈரப்பசையுள்ள இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- ❊ ஒருமுறை சமைத்த காய்கறிகளை மறுபடியும் சூடாக்கக் கூடாது. இதனால் உயிர்ச் சத்துக்கள் அழிகின்றன.



■ ஆஸ்துமா நோயினால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள் தற்காலிக நிவாரணத்திற்கு: ஒரு தட்டில் வெந்நீரை நிரப்பி அதில் சிறிது நேரம் கால் பாதங்களை அமுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். இந்தச் சிகிச்சை மூலம் மூச்சு விடுவதிலுள்ள அவஸ்தைகளினின்று நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

ஈக்களை விரட்ட சிறிதளவு வசம்பை அரைத்து அல்லது சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து வீடு முழுவதும் தெளித்தால் அந்த இடத்தில் ஈக்கள் தலைகாட்டாது.

கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து அதை எருமைப்பாலில் கலக்கி நன்றாகக் காய்ச்சுங்கள். இதை நெற்றி, தலை ஆகிய இடங்களில் தேய்க்க ஒற்றைத் தலைவலி குணமாகும்.



பச்சை வெங்காயம் நோய்க் கிருமிகளைத் தடுக்கும் என்பது தெரிந்த விஷயம். பச்சை வெங்காயத்தைச் சுவையுடன் எளிதாகச் சாப்பிட ஒரு வழி - சம அளவு தக்காளிப் பழங்களையும் வெங்காயத்தையும் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பச்சை மிளகாய், பச்சைக் கொத்துமல்லியையும் சிறு துண்டுகளாக்கிப்போட்டு, உப்புச் சேர்த்துக் குலுக்கி ஒரு ஐந்து நிமிஷம் கழித்து உபயோகித்தால் ருசியாக இருக்கும். தயிர் சாதத்துக்கு ஊறுகாய்க்குப் பதிலாக இதைத் தொட்டுக் கொள்வது கோடைக்காலத்தில் மிகச் சிறந்தது.

ஆரைக் கீரையை நீரிழிவுக்காரர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். இக்கீரை உடல் சூட்டைத் தணித்து, சர்க்கரை வியாதியைத் தணிக்கிறது.



ஒரு கையளவு துளசி எடுத்து நன்றாக அரைத்துத் தலையில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். அரைமணி கழித்து ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்து விடுங்கள். பேன் தொல்லை இருக்காது.

டீ வடிக்கட்டியபின் ஃபில்டரில் உள்ள எஞ்சிய டீத்தூளுடன் எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். இதனால் தலைமுடி மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் மாறும்.

காலிபிளவர், கோஸ் போன்றவை வேகும்போது சிறிது நாற்றம் அடிக்கும். இதைத் தடுக்கக் கொதிக்கும் போது சிறிது வினிகர் சேர்க்கலாம். அல்லது இஞ்சித் துண்டைக் கூட வைக்கலாம்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு பேரிச்சம்பழம் ஒரு வரப்பிரசாதம். இரவில் பேரிச்சம்பழத்தை கொட்டைகளை நீக்கிப் பாலில் ஊற வைத்து அதிகாலையில் நன்றாகப் பிசைந்து குடித்தால் நன்றாக மலம் கழியும்.

பெருங்காயம் கல்லுப் போல இருந்தால் உடைப்பதற்குக் கஷ்டம். வெறும் இரும்புச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் பெருங்காயத்தை அதில் போட்டால் இளகும். அதைக் கொஞ்சமாகப் பிய்த்துப் போட்டு விட்டால் தனித்தனியாக ஆறியவுடன் டப்பியில் போட்டுக் கொள்ளலாம்.



☐ கட்டெறும்பு, பூரான் போன்றவை கடித்தால் உடனே கடித்த இடங்களில் மண்ணெண்ணெயை அழுந்தத் தேய்த்தால் வலிகுறையும்.

☐ சப்பாத்திகள் மீந்து போனால் – நல்ல வெயிலில் போட்டு மொட மொடக்க காய வைத்து நொறுக்கி சேமித்து வையுங்கள். ஓரளவு சேர்ந்ததும் –

தகுந்த வெல்லத்தைப் பாகு வைத்து இறக்கி, சப்பாத்தி தூளைக் கொட்டி, ஏலமும், சுக்கும் தட்டிப்போட்டு, கிளறி சற்று ஆறியதும் சிறுசிறு லட்டுகளாகப் பிடித்து, பாட்டிலில் போட்டு வையுங்கள். மாலை நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். பெரியவர்களும் சாப்பிடத் தடை எதுவும் இல்லை.

☐ பெண்களுக்கு வீட்டு விலக்கு நிற்கும் காலங்களில் ஏற்படும் உபாதைகளும், பருவப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் முகப்பருக்களும் வெள்ளரிக்காயைச் சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

உடல் இளைக்க வேண்டுமா? மண்டையில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டு அவஸ்தைப்படுகிறீர்களா? அதற்கும் வெள்ளரிக்காய் ஜூஸ் சாப்பிடுங்கள். பலன் கிட்டும்.

☐ சிலருக்கு மூக்கிலிருந்து தண்ணீராக வடியும். சளி இருக்காது. இதை நீர்ச்சளி என்பார்கள்.

சூடாக டிகாக்ஷன் போட்டு அதில் பால் சேர்க்காமல் சர்க்கரையும் போடாமல் ஒரு கரண்டி தேன் மட்டும் மட்டும் விட்டுக் கலக்கிக் குடித்தால் நீர்ச்சளி நின்றுவிடும்.

☐ முதல்நாள் இரவு வெந்தயத்தையும் பயத்தம்பருப்பையும் ஊறவைத்துக் காலையில் அதை நன்றாக அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் கூந்தல் ஷாம்பு தேய்த்துக் கொண்டதைப் போல் பட்டுப்போன்று பளபளப்புடன் இருக்கும். குளுமையாகவும் இருக்கும்.

☐ வெண்கலப்பானை, அடுக்கு இவற்றில் வடித்த சாதம் மீதியாகி விட்டதா? அவை வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்காமல் வடித்த பாத்திரத்திலேயே வைத்திருங்கள். அந்தப் பாத்திரத்தைச் சுற்றி நனைந்த துணியைச் சுற்றி வையுங்கள். சாதம் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டுப் போகாமலும், இருக்கும். பொறுக்குத் தட்டாமலும் இருக்கும்.



☐ பருப்பு உசிலி சாப்பிட எல்லோருக்குமே ஆசை தான். ஆனால் பருப்புக்களை ஊறவைத்து அரைத்து அதனை உசிலிக்க நேரம் மிகவும் ஆகும்.

குக்கர் வைக்கும்போதே பருப்புப் பாத்திரத்தில் ஒரு ஆழாக்குத் துவரம்பருப்பு, கடலைப் பருப்புஇவற்றைப் போட்டு லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து, பிரஷர்குக்செய்ய வேண்டியதுதான். இறக்கி ஸ்டீம் அடங்கியதும் எடுத்துப் பார்த்தால் பொலபொல என்று பருப்பு உசிலியாகி இருக்கும். பின் இதனை எப்போதும் போல எண்ணெயில் உசிலிக்க வேண்டியதுதான்.

✲ குழந்தைகள் வயிற்றில் ஏற்படும் சிறு பூச்சிகளையும், பெரும் பூச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த ஒரு சுலபமான வழி. இனிப்பு மாதுளம்பழத்தைக் கொடுத்துச் சாப்பிடச் சொல்லிவிட்டு மறுநாள் விளக்கெண்ணெயும் பாலும்கலந்து கொடுக்கக் கிருமிகள் கூண்டோடு வந்துவிடும்.

குழந்தைக்கு நாக்கில் மாவு போல் வெளுத்துப் படிந்து இருக்கும். இதற்கு மாசிக்காயைச் சாதத்தில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொண்டு சந்தனக்கல்லில் தாய்ப் பால் அல்லது நீர்விட்டு உரைத்து நாக்கில் வெண்ணெயை போல் தடவ வெளுப்பு மறைந்துவிடும்.

கர்ப்பம் தரித்த பெண்களின் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு சர்ம வியாதிகள் ஏதும் ஏற்படாமலிருக்க ஐந்தாம் மாத கர்ப்ப காலத்தில் கரிமஞ்சள் ஒரு விரல் அளவு எடுத்துக்கொண்டு லவங்கம் 5—ம் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாய் இடித்து 6 அவுன்ஸ் ஜலம்விட்டு 2 அவுன்ஸ் ஆகும்வரை சுண்டக் காய்ச்சி அதனுடன் ஒரு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். இதே போல் ஏழாவது மாதத்தில் 7 லவங்கம் சேர்த்தும் 9—வது மாதத்தில் 9 லவங்கம் சேர்த்தும் கஷாயம் தயாரித்து உட்கொண்டால் குழந்தைகளுக்குக் கர்ப்பத்திலேயே எந்த சர்ம வியாதியும் படியாது.



✲ சிறுநீரக சம்பந்தமான வியாதி உள்ளவர்கள் தினசரி வாழைத்தண்டு பயத்தம்பருப்பு சேர்த்த கூட்டு செய்து சாப்பிட, கல்லடைப்பு முதலிய நீர் ரோகங்கள் தீரும்.

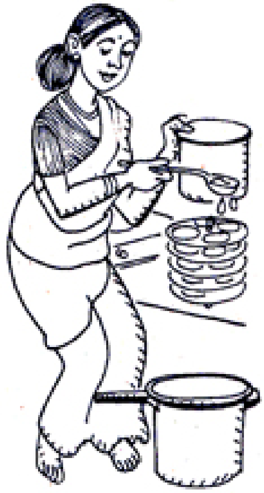


✲ சிறிய குழந்தைகள் அஜீரணத்தினால் அடிக்கடி ஆகாரம் ஜீரணிக்காமல் வாந்தி எடுக்கும். அதற்குஓமத்தை சுத்தமாக ஜலம்விட்டுக் கழுவி இரும்பு வாணலியில் போட்டுக் கறுக வறுத்து அம்மியில் நைஸாகப் பௌடராக பொடித்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தைகள் அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பது, கக்குவது போல் இருந்தால் இந்தப் பொடியை கால் ஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு பொடி நனையும்படி தேனை விட்டுக்குழைத்துக் கொடுத்தால் வாந்தி நிற்கும். எளிதில் ஆகாரமும் ஜீரணமாகும். வயிற்றில் கோளாறு எதுவும் உண்டாகாது.

✲ பெருங்காயம் வைத்திருக்கும் டப்பாவில் ஒருபச்சை மிளகாய் போட்டு வைத்தால் பெருங்காயம் ஈரக்கசிவுடன் இருக்கும். எடுப்பதற்கும் சுலபமாக இருக்கும். இரண்டு நாள் கழித்து இந்த மிளகாயைத் தூக்கிப்போட்டுவிட்டு வேறு மிளகாயை வைக்கவேண்டும்.

✲ ஆப்பம் சுடுவதற்கு கள்விட்டுச் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று சொல்வதுண்டு. ஆனால் நமக்கு அதுசரிப் பட்டுவராது. அதற்குப் பதிலாக இரண்டொருநாளைக்கு முன் உடைக்கும் தேங்காயின் ஜலத்தை, சிறிது சர்க்கரை கலந்து ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி மூடிவைத்துவிடுங்கள். மூன்றாம் நாள் ஆப்பம் சுடும்போது, ஜலத்திற்குப்பதில் இதைவிட்டுச் சோடா மாவு சேர்த்து சுடுங்கள். ஆப்பம் பூப்பூவாக வரும். இந்த ஜலம் ஐந்தாறு நாள் முன்னதாக கூட தயாரித்து வைக்கலாம். கெடாது.

✻ அடுப்பில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரில் முட்டையைப் போட்டு வேக வைத்தால் திடீரென்று உண்டாகும் உஷ்ணத்தால் முட்டை ஓட்டில் விரிசல் ஏற்படும். அதனால் முட்டைகளை வேகவைக்கும்போது ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டைகளை வைத்துத் தண்ணீர் விட்டு அத்துடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பும் போட்டு அடுப்பில் வைத்து விட வேண்டும். வெந்த பிறகு அதனைச் சாதாரண தண்ணீரில் போட்டு ஆற வைத்து உரித்தால் விள்ளல், விரிசல் இல்லாமல் ஓடு உரிக்க வருவதோடு சுவைபடவும் இருக்கும்.



✻ இப்பொழுது கடைகளில் மைதாமாவு அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. ஆனால் வாங்குவது இல்லை. காரணம் மைதாமாவில் என்ன பலகாரம் செய்வது என்பதும் பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

இட்டிலிக்கு வேக வைப்பது போல் மைதாமாவைப் பச்சையாகத் தண்ணீர் படாமல் இட்டிலித் தட்டில் துணியைப் போட்டு வைக்க வேண்டும். நன்றாக ஆவி வந்ததும் அகலமான தட்டில் கொட்டி ஆறவிட்டு அள்ளி வைத்துக் கொண்டால் முறுக்கு, சீடை, தோசை, இட்டிலி, தேன்குழல், போன்றவை செய்யும்போது அரிசி மாவுக்குப் பதிலாகப் பச்சையாக வேக வைத்த மைதாவைப் பயன்படுத்தலாம்.

வேகவைப்பதால் மைதாவில் உள்ள பசை (பிசுக்கு) அகன்று அரிசி மாவின் குணம் வந்துவிடுகிறது.



✻ மீனின் நாற்றம்போக, மீனைக்கழுவும்போது தண்ணீரில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் உப்புச் சேர்த்துக் கழுவி எடுத்துக் கொண்டு கடைசியில் ஒரு டீஸ்பூன் வினிகர் கலந்த தண்ணீரில் அலசி எடுத்தால் துளிகூட மீனிலிருந்து வாசனை வராது. ஃபிரிஜ்ஜில் மீனை வைப்பவர்கள் இம்முறையைப் பின்பற்றினால் பயனடைவார்கள். இறைச்சி, சிக்கன், ஈரல் போன்ற மாமிசப் பதார்த்தங்களை ஃபிரிஜ்ஜில் பத்திரப் படுத்தும்போது அதனைக் கழுவாமல் பாலிதின் பைகளில் போட்டு வைத்து உபயோகிக்கும் முன்னர் நன்கு தண்ணீர் விட்டுக் கழுவவேண்டும். இப்படித்தனித்தனியான குறிப்புக்களை மீனுக்கும் இறைச்சிக்கும் பின்பற்றுவதன் மூலம் இவைகளின் இயற்கைச் சுவை குன்றாமல் பாதுகாக்க முடியும்.

✻ பால் ஒரு லிட்டர்
தேங்காய் மூடி ஒன்று
(அதிகம் முற்றாதது)
முந்திரிப் பருப்பு 8
கசகசா ஒரு ஸ்பூன்
ஏலக்காய், பச்சைக் கற்பூரம்
குங்குமப்பூ அல்லது கேசரிப் பவுடர்,
பாதாம் எஸ்ஸென்ஸ் சில துளிகள்

தேங்காயைப் பர்பிக்குத் துருவுவது போல வெள்ளையாகத் துருவிக்கொண்டு மீதியையும், நன்றாக நைஸாக அரைத்துக் கொண்டு, பாலில் கலக்கி சிறு தீயில் வைத்துக் கிளறவும். வாசனை சாமான்களைப் போட்டு இறக்கி வைத்துப் பின் சில துளிகள் ஆல்மாண்ட் எஸ்ஸென்ஸை விட்டுக் கிளறவும். சிக்கனமான பாதாம் கீர் ரெடி.



பிரசவ கால மருந்து

☐ பலருக்கும் இப்போது இந்த மருந்தின் செய்முறை தெரிவதில்லை. உங்களுக்கு உதவவேண்டி இதோ:
வேண்டிய பொருள்கள்:

ஏல அரிசி, சீரகம், சாதிக்காய், கருஞ்சீரகம், வால்மிளகு இலவங்கப்பத்திரி பட்டை அரிசித்திப்பிலி, கிராம்பு, ஓமம், மிளகு, பெருஞ்சீரகம்; பரங்கிச் சக்கை; கசகசா இவை ஒவ்வொன்றும் 10 கிராம், பனைவெல்லம் 1 கிலோ, நெய் கால் கிலோவும். தேன் இருந்தால் சிறிது ஊற்றலாம்.

1 முதல் 14 வரை உள்ள சாமான்களை மண் சட்டியில் இளம் வறுவலாக வறுத்து எல்லாச் சாமான்களையும் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெண்கலப் பாத்திரத்திலோ, இரும்பு வாணலியிலோ, 200 மி. லி. பாலில் வெல்லத்தை தப்போட்டுக்காய்ச்சவும். பாகு பதத்தில் வந்ததும், இம்மருந்து பவுடரை அவ்வெல்லத்திலேயே போட்டு நன்றாகக்கட்டித் தட்டாமல் கிளறவும். கிளறும்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றிக் கொண்டே கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும். இறக்கி வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தலை குளித்த பிறகு 15 நாட்களுக்குப் பிறகு சாப்பிடலாம். எந்த விதக் கெடுதலையும் தராது. உடலில் வலிவும், வனப்பும் தரவல்லது.

☐ இட்லிக்கு அரைத்துவிட்டு மாவில் நல்லெண்ணெய் இரண்டு ஸ்பூன் விட்டுக் கலந்து வைத்தால் மிருதுவாக இருக்கும்.

☐ எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து விட்டு மூடியைத் தூக்கி எறியாமல் அதை உப்பில் போட்டு வையுங்கள். (உப்பு வைக்கும் பாத்திரம்) தேவையான மூடி சேர்ந்தவுடன் துண்டு செய்து மிளகாய், மஞ்சள், வெந்தயம் மூன்றையும் வறுத்து இடித்துப் போட்டு தேவையான உப்பு போட்டு, கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை நன்றாகக் காய்ச்சி அதில் விட்டுப் பாட்டிலில் எடுத்து வையுங்கள். ஒரு மாதம் கூட அப்படியே இருக்கும் கெடாமல். சிக்கன ஊறுகாய் இது!



☐ அழுகின தேங்காயை வீணாக்காமல், சிறிது கசகசாவைச் சேர்த்து அரைத்து தலையில்நன்றாகத் தேய்த்துக்குளித்தால், தலைமுடி உதிராது: உடல் வெப்பமும் குறையும்.

☐ நெய் அப்பம்: மாவிளக்கு போட்ட மாவு மீந்து போய் விட்டால் அதில் சிறிது வெல்லத்தைப் போட்டுக் கரைத்து அப்பம் மாதிரி செய்யலாம். நல்ல வாசனையாக நெய் அப்பம் மாதிரி இருக்கும்.

☐ கண்ணுக்கு இட்டுக் கொள்ளும் மை இடும் என்று கரிக்கிறதா? ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்தமான ஜலத்தைவிட்டு மைடப்பியை (மூடியைத் திறந்து) அதற்குள் போட்டு விடுங்கள். 2 நாள் கழித்து மையை எடுத்து இட்டுக்கொண்டால் கரிக்காமல் குளுகுளு என்று இருக்கும்.

காலையில் வடித்து மீதமான சாதம் இரவு ஜில்லென்று கட்டியாக இருக்கும். அதைப் பொலபொலவென்று மாற்ற ஒரு சிறு யோசனை:

பாத்திரத்தில் உள்ள சாதத்தை ஒரு கரண்டிக் காம்பில் அடிவரை துளைபோட்டு இரண்டு (பெரிய) ஸ்பூன் தண்ணீர் விட்டு வாணலியில் வைத்து இட்லிபானை மூடியால் மூடி அடுப்பில் வைத்து ஐந்து நிமிஷம் கழித்து எடுத்துப் பார்த்தால் அப்பொழுதுதான் சமைத்தது போல் சாதம் பலபலவென்று சுவைகெடாமல் இருக்கும்.



பாலுண்ணி:

முகத்தில் குழந்தைகளுக்கு வரும். இதைப் பெரிதாக வளர விடாமல் ஆரம்பத்திலேயே வெங்காயத்தை இரண்டாக நறுக்கித் தேயுங்கள். தினமும் நான்கைந்து முறை தேய்த்தால் மூன்றே நாளில் உதிர்ந்து விடும்.

முளை வந்த பச்சை பயறைக் காலையெழுந்தவுடன் சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து மூன்று மாதம் தினமும் 3 ஸ்பூன் பயரை முளையுடன் காலையில் உட்கொள்ளும் முதல் உணவாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலட்டுத்தன்மை நீங்கித் தாய்மைப் பேறு கிட்டலாம். இந்த மூன்று மாதங்களும் காப்பி சாப்பிடுவதை அறவே தவிர்த்தல்நலம். பதிலுக்கு வேறு ஏதாவது பானம் அருந்தலாம்.

சாதாரண காதுவலி ஏற்பட்டால் மாதுளம்பழத்தை சாறு எடுத்து இளஞ்சூடாக்கி இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் விட்டால் வலி நிற்கும்.



கசகசாவைப் பசும் பாலில் விட்டு அரைத்து, சர்க்கரை, நெய் விட்டு, அல்வா போல் கிளறி ஆற வைத்து டப்பியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நன்கு தேறிவரும். சீதபேதி கண்டால் தினம் மூன்று வேளை நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் சீதபேதி உடனே நின்றுவிடும்!

கீரைகளைச் சமைக்கும்போது கடைப்பிடிக்கவேண்டிய சில குறிப்புக்கள்:

பெரும்பாலும் கீரைகளை வாங்கிவந்த மூன்றுமணி நேரத்துக்குள் சமைத்து உண்ணவும்.

இரவில் கீரை நைந்து விடுவதால் சமைத்துண்ணலாகாது.

மண் சட்டியில் வேகவைத்தலே நல்லது.

முழுவதுமாக வேகவைக்கக்கூடாது.

இஞ்சி, கொத்துமல்லி, சீரகம், மிளகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றைக் கீரையுடன் சேர்த்துச் சமைக்கவும்.

கீரையைச் சமைத்தவுடன் சோற்றில் கலந்து, நெய்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும்.

சமைத்த கீரையை மூன்று மணி நேரத்துக்குள் சாப்பிட வேண்டும்.

புளி, காரம், உப்பு, இவற்றின் அளவைக்குறைத்துக் கீரையைச் சமைக்கவும்.



மங்கையர் மலர்
100 யோசனைகள்!
இரண்டாம் பகுதி



கார்டூன்
மில்க்
பிஸ்கெட்ஸ்
Cartoon
Milk Biscuits
சுவை மண்டலத்தில் சுகமான பயணம்!
கார்டூன் மில்க் பிஸ்கெட்ஸ்
சுவையும் ஊட்டமும் நிறைந்த பாலமுதம்.
சுவைத்துப் பாருங்கள். மீண்டும் மீண்டும்
சுவைக்கத் தூண்டும்.
ஒவ்வொரு பாக்கெட் உள்ளேயும் ஒரு குட்டிப்பரிசு!
இந்தியன் ஃபுட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
'ரிவர்சைட்', திருப்புவனம் 623611
கார்டூன் மில்க் பிஸ்கெட்ஸ்—
பிஸ்கெட் உலகின் புதிய கவிதை!
ADWAVE IF 2646
தமிழ் நாடெங்கும் கிடைக்கும். விற்பனையாளர்கள் இல்லாத இடங்களில் விற்பனையாளர்கள் தேவை.

என்ன சுவை! தயாரிப்பதும் எவ்வளவு சுலபம்!



ருசி இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ்



சுவை மிக்க குலாப் ஜாமூன்கள்! தயாரிப்பது மிகவும் சுலபம். மாவில் சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து, உருண்டைகளாகச் செய்து வனஸ்பதியில் பொரித்து எடுக்கவும். அவைகளை ஜீராவில் ஊறவைக்கவும். ருசியான குலாப் ஜாமூன்கள் தயார்!

Ruchi சுவையின் மறுபெயர்–ருசி!

ருசி ஃபுட் பிராடக்ட்ஸ், 1, கதீட்ரல் ரோடு,
சென்னை 600 086

REP-1469



"உன்னைப் போல வேறு யாரும் உண்டோ"
Pond's
Dreamflower talc
"இதன் நறுமணத்தைப் போல் வேறு எதுவும் உண்டோ"
வாழ்வின்
இணையிலா இனிமைகள்
அவை
என்றென்றும் புதுமைகள்
பாண்ட்ஸ்
ட்ரீம்:பிளவர் டால்க்

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka